



UNIwersYTET
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU

Fizjologia rekreacji Sylabus zajęć

Informacje podstawowe

Kierunek studiów Turystyka i rekreacja		Cykl dydaktyczny 2024/25	
Specjalność -		Kod zajęć 07TIRS.12P.03882.24	
Jednostka organizacyjna Wydział Nauk Geograficznych i Geologicznych		Języki wykładowe polski	
Poziom studiów studia pierwszego stopnia		Obligatoryjność Obowiązkowy	
Forma studiów studia stacjonarne		Blok zajęciowy Przedmioty podstawowe	
Profil studiów profil ogólnoakademicki			
Koordynator zajęć	Barbara Pospieszna		
Prowadzący zajęcia	Barbara Pospieszna		
Okres Semestr 2	Forma zajęć / liczba godzin / forma zaliczenia - Wykład: 15, Egzamin - Ćwiczenia: 10, Zaliczenie z oceną		Liczba punktów ECTS 1

Cele kształcenia dla zajęć

Kod	Cel
C1	Zapoznanie studentów z podstawową terminologią związaną z fizjologią rekreacji
C2	Zapoznanie studentów z podstawowymi parametrami fizjologicznymi służącymi do oceny stanu czynnościowego organizmu
C3	Omówienie zmian zachodzących w organizmie w odpowiedzi na wysiłek rekreacyjny
C4	Omówienie mechanizmu powstawania odpowiedzi adaptacyjnej organizmu do zmieniających się warunków środowiskowych

Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu biologii człowieka (szkoła średnia) i Podstaw Rekreacji

Efekty uczenia się dla zajęć

Kod	Efekty uczenia się dla zajęć w zakresie	Efekty uczenia się dla kierunku	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się dla zajęć
Wiedzy - Student/ka:			
W1	ma podstawową wiedzę dotyczącą fizjologicznych mechanizmów odpowiedzialnych za funkcjonowanie człowieka w warunkach spoczynkowych i wysiłkowych w różnych warunkach środowiskowych	TIR_K1_W10	Egzamin pisemny
Umiejętności - Student/ka:			
U1	potrafi zmierzyć podstawowe parametry układu krążenia i oddychania, ocenić reakcję organizmu na testowy wysiłek fizyczny oraz dobrać test wysiłkowy do wieku i poziomu sprawności fizycznej	TIR_K1_U04, TIR_K1_U13	Egzamin pisemny, Raport
Kompetencji społecznych - Student/ka:			
K1	ma świadomość, że żeby dobrze interpretować objawy fizjologiczne istnieje potrzeba ciągłego dokształcania się	TIR_K1_K02	Raport

Treści programowe dla zajęć

Lp.	Treści programowe dla zajęć	Efekty uczenia się dla zajęć	Formy zajęć
1.	Reakcja poszczególnych układów na różne wysiłki fizyczne	W1, U1, K1	Wykład, Ćwiczenia
2.	Wydolność fizyczna, pojęcie, czynniki ją determinujące i metody jej oceny	W1, U1, K1	Wykład
3.	Klasyfikacja i charakterystyka wysiłków fizycznych	W1	Wykład
4.	Wybrane próby czynnościowe	W1, U1, K1	Wykład, Ćwiczenia
5.	Rekreacja w różnych warunkach klimatycznych	W1	Wykład

Informacje dodatkowe

Forma zajęć	Metody i formy prowadzenia zajęć
Wykład	Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień
Ćwiczenia	Wykład konwersatoryjny, Rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), Metoda ćwiczeniowa, Praca w grupach

Forma zajęć	Warunki zaliczenia zajęć
Wykład	Zaliczenie wykładów odbywa się na podstawie wyników z egzaminu pisemnego: Skala ocen: Bardzo dobry (bdb, 5,0) - od 90% punktów, Dobry plus (db plus, 4,5) - od 80% punktów, Dobry (db, 4,0) - od 70% punktów, Dostateczny plus (dst plus, 3,5) - od 60% punktów, Dostateczny (dst, 3,0) - od 50% punktów, Niedostateczny (ndst, 2,0) - poniżej 50% punktów.
Ćwiczenia	Zaliczenie ćwiczeń obejmuje: a. obecność na ćwiczeniach i aktywne w nich uczestnictwo (20%) b. pisemne przygotowanie protokołów z ćwiczeń: 80%. Skala ocen: Bardzo dobry (bdb, 5,0) - od 90% punktów, Dobry plus (db plus, 4,5) - od 80% punktów, Dobry (db, 4,0) - od 70% punktów, Dostateczny plus (dst plus, 3,5) - od 60% punktów, Dostateczny (dst, 3,0) - od 50% punktów, Niedostateczny (ndst, 2,0) - poniżej 50% punktów.

Literatura

Obowiązkowa

- Górski J.: Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL, Warszawa, 2019
- Górski J.: Fizjologia człowieka. PZWL, Warszawa, 2010

Dodatkowa

- Jaskólski A., Jaskólska A.: Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. Wydawnictwo AWF, Wrocław, 2006

Nakład pracy studenta i punkty ECTS

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
Wykład	15
Ćwiczenia	10
Czytanie wskazanej literatury	2
Przygotowanie do egzaminu	3
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 30
Liczba punktów ECTS	ECTS 1

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Efekty uczenia się dla kierunku

Kod	Treść
TIR_K1_K02	Absolwent/ka jest gotów/gotowa do rozwijania wiedzy i umiejętności, ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego, uczenia się przez całe życie
TIR_K1_U04	Absolwent/ka potrafi obsługiwać turystów i rekreantów w różnych typach obiektów turystycznych oraz podczas imprez turystycznych i rekreacyjnych
TIR_K1_U13	Absolwent/ka potrafi wykorzystać podstawową wiedzę teoretyczną z zakresu turystyki i rekreacji i powiązanych z nią dyscyplin w celu analizowania i interpretowania problemów dotyczących aktualnego stanu, jak i planów rozwoju turystyki
TIR_K1_W10	Absolwent/ka zna i rozumie podstawy psychicznych i fizjologicznych mechanizmów czynności ludzkich