

Politechnika Opolska
Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii

Karta Opisu Przedmiotu

Studia podyplomowe (kurs dokształcający)*		Instruktor odnowy psychosomatycznej				
Nazwa przedmiotu		Aktywne formy odnowy psychosomatycznej I				
Subject Title		Active forms of psychosomatic regeneration I				
Semestr		ECTS (pkt.)		Tryb zaliczenia przedmiotu	Kod przedmiotu	
I		2		Zaliczenie na ocenę	OP04	
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Wiedza	1. Zna i rozumie wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka.				
		2. Zna teoretyczne podstawy biologii i anatomii.				
	Umiejętności	1. Potrafi dopasować intensywność wysiłku fizycznego do swoich możliwości.				
		2. Potrafi wykonać wzorce ruchowe wymagające optymalnego poziomu koordynacji nerwowo-mięśniowej.				
Kompetencje społeczne	1.	Dbą o przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas wykonywanych ćwiczeń.				
Cele przedmiotu: Zaznajomienie słuchaczy z aktywnymi formami procesów regeneracyjnych w odnowie psychosomatycznej.						
Program przedmiotu						
Forma zajęć		Liczba godzin zajęć w semestrze		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)		
Wykład		2		mgr Jacek KaczmarSKI		
Seminarium		11		mgr Piotr Sporek		
Treści kształcenia						
Wykład		Sposób realizacji		Wykład z dyskusją		
Lp.	Tematyka zajęć				Liczba godzin	
1.	Dlaczego ruch jest zdrowy?				1	
2.	Mind - muscle connection – co łączy mózg z mięśniami.				1	
Liczba godzin zajęć w semestrze					2	
Seminarium		Sposób realizacji		Warsztatowe seminaria tematyczne		
Lp.	Tematyka zajęć				Liczba godzin	
1.	Metody i narzędzia w ocenie intensywności wysiłku fizycznego.				2	
2.	Programowanie komponentów intensyfikacji wysiłku fizycznego.				2	
3.	Wydatki energetyczne podczas wszystkich spontanicznych czynności (NEAT).				1	
4.	Trening aktywujący mózgowy czynnik neurotroficzny (BDNF).				3	
5.	Integracja oddechu metodą Butejki z ekspozycją na zimno.				3	
Liczba godzin zajęć w semestrze					11	
Efekty uczenia się dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia				Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Formy realizacji (W, C, L, P, S)	Metody weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza	1.	Zna i rozumie znaczenie odpowiedniego rodzaju wysiłku fizycznego.		W01	W, S	C, I
	2.	Zna pośrednie i bezpośrednie metody diagnostyczne intensywności wysiłku fizycznego.		W03	W, S	C, I
Umiejętności	1.	Potrafi zastosować metody pośrednie diagnozujące wydolność tlenową i beztlenową w pracy z podopiecznym.		U01	S	H, O, P

	2.	Potrafi dobrać rodzaj wysiłku fizycznego dla indywidualnych potrzeb.	U02	S	H, O, P
Kompetencje społeczne	1.	Dbą o przestrzeganie praw i zasad etyki zawodowej z podopiecznym.	K03	S	O
Metody weryfikacji efektów uczenia się: A-egzamin pisemny, B-egzamin ustny, C-zaliczenie pisemne, D-zaliczenie ustne, E-na podstawie ocen cząstkowych z odpowiedzi ustnych, F-na podstawie ocen cząstkowych z odpowiedzi pisemnych, G-praca kontrolna, H-ocena ze sprawozdań, I-ocena z przebiegu ćwiczeń, J-ocena z przygotowania do ćwiczeń, K-ocena z przebiegu realizacji projektu, L-ocena pisemnej realizacji projektu, M-ocena z obrony projektu, N-ocena formy prezentacji, O-observacja aktywności na zajęciach, P-ocena treści prezentacji, R-observacja systematyczności,					

Metody dydaktyczne:

Wykład: wykład informacyjny z wykorzystaniem prezentacji i wizualizacji, wykład konwersatoryjny.
Seminaria: prelekcja, pogadanka, zajęcia praktyczne, pokaz, dyskusja, burza mózgów, nauczanie przez uczestnictwo.

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

Wykład: pozytywna ocena z końcowej pracy pisemnej lub testu. Na ocenę dostateczną (3,0) wymaga się uzyskania co najmniej 51% pozytywnych odpowiedzi, i odpowiednio: na ocenę dostateczną plus (3,5) - 60%, na ocenę dobrą (4,0) - 70%, na ocenę dobrą plus (4,5) - 80%, na ocenę bardzo dobrą (5,0) - 90%.

Seminaria: warunkiem zaliczenia seminariów jest uzyskanie pozytywnej oceny z końcowej prezentacji nabytej na zajęciach wiedzy i umiejętności. Pod uwagę brana jest także obecność na zajęciach oraz aktywność słuchacza na zajęciach.

Literatura podstawowa:

- [1] Górski J., Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, PZWL, 2019.
- [2] Brzozowski T., Konturek – Fizjologia człowieka, Edra Urban & Partner, 2019.
- [3] Zajac A. i współ., Współczesny trening siły mięśniowej, AWF Katowice 2010.
- [4] Aggarwal M., Jyothi R., Przewlekłe stany zapalne – jak je rozpoznawać i wyeliminować, Wydawnictwo Vital, 2022.
- [5] Hubner-Woźniak E., Ocena wysiłku fizycznego oraz monitorowanie treningu sportowego metodami biochemicznymi, AWF Warszawa 2006.

Literatura uzupełniająca:

- [1] Złotkowska R., et al.: Negatywne skutki aktywności fizycznej oraz uprawiania sportu, Hygeia Public Health 50.1 (2015): 41-46.
- [2] Malczyńska P., et al.: Rola mózgowego czynnika neurotroficznego (BDNF) w procesach neurodegeneracji oraz w mechanizmach neuroregeneracji wywołanej wzmoczoną aktywnością fizyczną, Postępy Biochemii 65.1, 2019: 2-8.
- [3] Biesiada S., Dobosiewicz A.M., Diagnostyka i zasady monitorowania przetrenowania w sporcie-przegląd piśmiennictwa Diagnostics and monitoring of overtraining in sport-a review of the literature, 2017.
- [4] Makowiec-Dąbrowska T., Wpływ aktywności fizycznej w pracy i życiu codziennym na układ krążenia. Forum Medycyny Rodzinnej, Vol. 6. No. 3. 2012.
- [5] Gieroba B., Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze, Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu 25.3 (2019): 153-161.

* niewłaściwe przekreślić

.....
(kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony:
pieczęć/podpis

.....
(Dziekan Wydziału
pieczęć/podpis