

Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie

PRZEDMIOTY KIERUNKOWE	nr w planie studiów	ECTS
Wykład monograficzny z nauk przyrodniczych	24	4

Profil kształcenia	ogólnoakademicki	
Wydział / Kierunek	Wychowanie Fizyczne / Wychowanie Fizyczne	
Jednostka organizacyjna	Katedra Nauk Biomedycznych	
Poziom studiów	II^o	
Rok, semestr	II rok, sem. 4	
Język wykładowy	polski	
Tryb studiów	stacjonarne	niestacjonarne
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	30	18
Forma zaliczenia	Zo4	
Charakter zajęć	fakultatywny	

CELE PRZEDMIOTU

Przedstawienie zagadnień uznanych za priorytetowe w skali zdrowia publicznego w Europie i w Polsce. Nawiązanie do celów strategii Światowej Organizacji Zdrowia dotyczącej potrzeby zwiększenia aktywności ruchowej i poprawy żywienia. Rola aktywności fizycznej w opracowaniu nowych norm żywienia człowieka oraz w formułowaniu zasad zdrowego stylu życia i zdrowego żywienia. Zapoznanie studentów z rolą racjonalnego żywienia w warunkach spoczynku i podczas wysiłku fizycznego. Przedstawienie zagadnień dotyczących uwarunkowań wydolności fizycznej.

Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	Przedmiotowe efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_S)	Odniesienie do efektów obszarowych
K_W01	P_W01. Posiada wiedzę dotyczącą wprowadzanych przez WHO prozdrowotnych strategii dotyczących zdrowia publicznego.	M2_W01 M2_W02 M2_W04
K_W01 K_W08 K_W09	P_W02. Student zna konsekwencje zdrowotne braku aktywności ruchowej i nieprawidłowego żywienia (najczęstsze choroby chroniczne). Posiada także wiedzę na temat wpływu nieprawidłowego żywienia i bierności fizycznej na rozwój fizyczny i stan zdrowia dzieci i młodzieży.	M2_W01 M2_W02 M2_W04 M2_W07 M2_W08
K_W01 K_W08 K_W09	P_W03. Posiada wiedzę na temat wpływu różnych czynników endogennych (wiek, płeć) i egzogennych (żywienie, klimat) na zdolności adaptacyjne organizmu do wysiłku fizycznego o różnej intensywności.	M2_W01 M2_W02 M2_W04 M2_W07 M2_W08
K_U01	P_U01. Potrafi identyfikować nowe zagrożenia dla rozwoju i stanu zdrowia młodego pokolenia.	M2_U02 M2_U07 M2_U08
K_U01	P_U02. Potrafi dobrać odpowiednią dietę i suplementację.	M2_U02 M2_U07 M2_U08
K_U01	P_U03. Potrafi opisać korzyści i zagrożenia związane z wykonywaniem wysiłków fizycznych o różnej intensywności.	M2_U02 M2_U07 M2_U08
K_K01	P_S01. Działa aktywnie w zakresie promocji zachowań prozdrowotnych na terenie szkoły i innych instytucji społecznych	M2_K08 M2_K09

LITERATURA

podstawowa	Normy Żywienia Człowieka, Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. Jarosz M. i Bułhak-Jachymczyk B. (red), PZWL Warszawa 2008. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Górski J. (red.) PZWL Warszawa 2001. Podstawy biochemii wysiłku fizycznego. Hubner-Woźniak E., Lutosławska G. AWF Warszawa 2000.
uzupełniająca	Bieżący przegląd aktualnego piśmiennictwa w czasopismach, dotyczący poruszanych zagadnień.