

| Nazwa przedmiotu: <b>Anatomia i fizjologia człowieka</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                                                                                                                                                                                     |                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Wydział TAŃCA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                                                                                                                                                                                                     | Rok akademicki:<br><b>2022/2023</b>      |
| Kierunek:<br><b>Taniec</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              | Specjalność:<br>Taniec współczesny                                                                                                                                                                  |                                          |
| Forma studiów:<br><b>stacjonarne 1 stopień</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              | Profil kształcenia:<br><b>ogólnoakademicki (A)</b>                                                                                                                                                  | Status przedmiotu:<br><b>Obowiązkowy</b> |
| Forma zajęć:<br><b>Wykład/ ćwiczenia</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              | Język przedmiotu:<br><b>polski</b>                                                                                                                                                                  | Rok/semestr:<br><b>I / (1 i 2)</b>       |
| Koordynator przedmiotu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              | Kierownik Zakładu Tańca                                                                                                                                                                             |                                          |
| Prowadzący zajęcia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              | dr n. o kult. fiz. Katarzyna Sempolska                                                                                                                                                              |                                          |
| Cele przedmiotu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              | Zaznajomienie studentów z podstawowymi zagadnieniami z zakresu anatomii i fizjologii człowieka oraz fizjologii wysiłku fizycznego niezbędnych do wykonywania własnych treningów.                    |                                          |
| Wymagania wstępne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              | Wiedza zdobyta w toku nauczania w LO z zakresu anatomii człowieka.                                                                                                                                  |                                          |
| Kategorie efektów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Numer efektu | EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU                                                                                                                                                                   | Numer efektu kier./spec.                 |
| Wiedza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1            | Ma ogólną wiedzę z zakresu anatomii, biomechaniki, fizjologii człowieka.                                                                                                                            | K1_W6                                    |
| Umiejętności                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2            | Stosuje nabytą wiedzę z zakresu anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka w technikach ruchu i ćwiczeniach korygujących oraz kształtujących obraz ciała i ruchu                                 | K1_U4                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3            | Jest przygotowany do współdziałania i pracy z innymi osobami w ramach prac zespołowych                                                                                                              | K1_U08                                   |
| Kompetencje społeczne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4            | Rozumie potrzebę doksztalcenia zawodowego i rozwoju osobistego, jest zdolny do samodzielnego integrowania nabytej wiedzy oraz do podejmowania w zorganizowany sposób nowych i kompleksowych działań | K1_K1                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5            | Potrafi zbierać, selekcjonować, analizować i interpretować potrzebne informacje.                                                                                                                    | K1_K2                                    |
| TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                                                                                                                                                                                                     | Liczba godzin                            |
| <b>Semestr I</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                                                                                                                                                                                                     | 15                                       |
| Budowa narządu ruchu człowieka;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                                                                                                                                                                                     |                                          |
| 1. Osteologia :schemat budowy kości, ogólna budowa szkieletu człowieka i poszczególnych kości- 5 godz                                                                                                                                                                                                                                                              |              |                                                                                                                                                                                                     |                                          |
| 2. Schemat budowy stawów, rodzaje ruchów w stawach omówienie budowy stawów szkieletu osiowego 4 godz                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                                                                                                                                                                                                     |                                          |
| 3. Omówienie stawów kończyny górnej i dolnej – 4 godz                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |                                                                                                                                                                                                     |                                          |
| 4. Repetytorium i zaliczenie semestru -2godz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                                                                                                                                                                                                     |                                          |
| <b>Semestr II</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                                                                                                                                                                                     | 30                                       |
| <b>1-3 Układ mięśniowy:</b> budowa i funkcja mięśni kończyny dolnej i górnej oraz tułowia (przyczepy początkowo i końcowe, funkcja mm powierzchniowych i głębokich) - 6 godz                                                                                                                                                                                       |              |                                                                                                                                                                                                     |                                          |
| <b>4 Fizjologia układu nerwowego;</b> budowa i zasady działania komórki nerwowej, stany czynnościowe komórki nerwowej, pojęcia- pobudliwość , pobudzenie, przewodzenie impulsów nerwowych, podział czynnościowy układu nerwowego, budowa łuku odruchowego, rodzaje odruchów rdzeniowych (przykłady) - 2 godz                                                       |              |                                                                                                                                                                                                     |                                          |
| <b>5 Fizjologia układu mięśniowego;</b> budowa komórki mięśniowej, pobudzenie włókna mięśniowego, ślizgowa teoria skurczu mięśnia szkieletowego, prawo „wszystko albo nic”, pojęcie rekrutacji jednostek motorycznych, charakterystyka włókien mięśniowych, energetyka skurczu mięśnia, rodzaje skurczu mięśniowych 2 godz                                         |              |                                                                                                                                                                                                     |                                          |
| <b>6 Fizjologia układu krążenia ;</b> budowa układu krążenia, charakterystyka naczyń krwionośnych (żył, tętnic, i kapilar), cykl pracy serca, definicja parametrów charakteryzujących układ krążenia (ciśnienie tętnicze krwi, tętno, pojemność wyrzutowa serca, pojemność minutowa serca), nauka pomiaru ciśnienia krwi i tętna w spoczynku i po wysiłku - 2 godz |              |                                                                                                                                                                                                     |                                          |
| <b>7 Fizjologia układu oddechowego;</b> budowa układu oddechowego, mechanika wdechu i wydechu, definicja parametrów charakteryzujących układ oddechowy (rytm oddechowy, objętość oddechowa, wentylacja minutowa),                                                                                                                                                  |              |                                                                                                                                                                                                     |                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| spirometria, wymiana gazowa, - 2 godz<br><b>8 Podstawowa przemiana materii, ocena wydatku energetycznego ;</b> metody pomiaru PPM i wydatku energetycznego, obliczanie PPM i kosztu energetycznego różnego rodzaju wysiłków fizycznych - 2 godz<br><b>9 Reakcja organizmu na wysiłek fizyczny:</b> definicja wysiłku fizycznego, klasyfikacje wysiłku fizycznego, reakcje układu krążenia i oddechowego na wysiłki o różnym czasie trwania i różnej intensywności, charakterystyka wysiłku statycznego, energetyka pracy fizycznej - 2 godz<br><b>10 Wydolność fizyczna organizmu:</b> definicja czynniki, wpływające na wydolność fizyczną, metody pomiaru wydolności fizycznej (pośrednie i bezpośrednie). - 2 godz<br><b>11 Testy oceniające sprawność układu krążeniowo-oddechowego --</b> 2 godz<br><b>12 Skład ciała i metody pomiaru tkanki tłuszczowej;</b> rola tkanki tłuszczowej, sposoby pomiaru składu ciała (metoda antropometryczna, metoda hydrostatyczna, metoda bioelektrycznej impedancji, metody obrazowe, DEXA), wpływ nadmiernego otluszczenia na zdrowie człowieka - 2 godz<br><b>13-14 Taniec jako forma wysiłku fizycznego :</b> przegląd badań na temat wpływu tańca na zdrowie człowieka - 4 godz.<br><b>15 Repetytorium i zaliczenie - 2 godz</b> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                    |                                                                                                                                                          |  |  |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Metody kształcenia | 1 Wykład z prezentacją multimedialną<br>2 Filmy dydaktyczne<br>3 Ćwiczenia praktyczne w zespołach z fizjologii człowieka i fizjologii wysiłku fizycznego |  |  |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                        |                    |  |                      |  |
|----------------------------------------|--------------------|--|----------------------|--|
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | Metoda             |  | Numer efektu uczenia |  |
|                                        | Zaliczenie pisemne |  | 1-3                  |  |
|                                        | Egzamin pisemny    |  | 1-3                  |  |

**KORELACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ Z TREŚCIAMI PROGRAMOWYMI, METODAMI KSZTAŁCENIA I WERYFIKACJI**

| Numer efektu uczenia się | Treści kształcenia | Metody kształcenia | Metody weryfikacji |
|--------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1                        | 1-15               | 1-3                | 1,2                |
| 2                        | 1-15               | 1-3                | 1,2                |
| 3                        | 1-15               | 1-3                | 1,2                |
| 4                        | 1-15               | 1-3                | 1,2                |
| 5                        | 1-15               | 1-3                | 1,2                |

|                           |                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| <b>Warunki zaliczenia</b> | Obecność na zajęciach praktycznych. Uzyskanie oceny pozytywnej z zaliczenia i kolokwium. Pozytywna ocena pedagoga na podstawie całorocznej obserwacji studenta. Uzyskanie zamierzonych efektów. |  |  |  |  |  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                      |         |         |     |    |     |    |
|----------------------|---------|---------|-----|----|-----|----|
| Rok                  | I       |         | II  |    | III |    |
| Semestr              | I       | II      | III | IV | V   | VI |
| ECTS                 | 3       | 3       |     |    |     |    |
| Liczba godzin w tyg. | 1       | 2       |     |    |     |    |
| Rodzaj zaliczenia    | pisemne | Pisemne |     |    |     |    |

**Literatura podstawowa**

Wiśłowska M, Książopolska-Orłowska K, Żuk B. Anatomia układu ruchu z elementami diagnostyki reumatologicznej. Kompendium, Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2013

Jaskólski A. „Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka” Wydawnictwo AWF Wrocław 2002

Brich K., MacLaren D., George K. “Fizjologia Sportu- krótkie wykłady” PWN Warszawa 2012

Martyn A, Szarska-Martyn I. „Podstawy Fizjologii Człowieka” Novum Płock 2002

Traczyk W.Z. „Fizjologia człowieka w zarysie” PZWL Warszawa 2002

**Literatura uzupełniająca**

Czarkowska-Pęczak B, Przybylski J. „Zarys fizjologii wysiłku fizycznego” Elsevier Wydawnictwo Medyczne Urban&Partner, Wrocław 2006

**KALKULACJA NAKŁADU PRACY STUDENTA**

|                            |    |                                             |    |
|----------------------------|----|---------------------------------------------|----|
| Zajęcia dydaktyczne        | 45 | Przygotowanie się do prezentacji / koncertu |    |
| Przygotowanie się do zajęć | 10 | Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia  | 10 |

|                                              |                        |                           |   |
|----------------------------------------------|------------------------|---------------------------|---|
| Praca własna z literaturą                    | 10                     | Inne                      |   |
| Konsultacje                                  |                        |                           |   |
| Łączny nakład pracy w godzinach              | 75                     | Łączna liczba ECTS        | 6 |
| <b>Możliwości kariery zawodowej</b>          |                        |                           |   |
| <b>Ostatnia modyfikacja opisu przedmiotu</b> |                        |                           |   |
| Data                                         | Imię i nazwisko        | Czego dotyczy modyfikacja |   |
| 1.10.2022                                    | dr Katarzyna Sempolska |                           |   |