

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia

Kinezygerontoprofilaktyka

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych
Katedra Kultury Fizycznej i Fizjoterapii
Zakład Turystyki i Rekreacji

3 Kod modułu

(wypełnia koordynator ECTS)

4 Grupa treści kształcenia

treści kształcenia ogólnego

5 Typ modułu

obowiązkowy

6 Poziom studiów

studia I stopnia

7 Liczba punktów ECTS

3

8 Poziom przedmiotu

średnio-zaawansowany

9 Rok studiów, semestr

III rok, semestr 6

10 Liczba godzin w semestrze

Wyk.

Zp.

Lab.

Sem.

Proj.

11 Liczba godzin w tygodniu

Wyk.

Zp.

Lab.

Sem.

Proj.

studia stacjonarne

15

15

1

1

12 Język wykładowy: polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

Ewa Stępień – dr; e-mail: fitt@o2.pl

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. Znajomość podstaw fizjologii człowieka.
2. Znajomość form stosowanych w zajęciach fitness i Wellness.
3. Wiedza z zakresu edukacji zdrowotnej oraz wychowania zdrowotnego i promocji zdrowia.

15 Cele przedmiotu

- C1 Zdobycie wiedzy dotyczącej roli aktywności fizycznej w profilaktyce gerontologicznej i promocji zdrowego starzenia się.
- C2 Poznanie studentów z podstawowymi formami i metodami prowadzenia zajęć sportowo-rekreacyjnych i turystycznych z seniorami.
- C3 Zrozumienie i zaangażowanie osobiste w wartości odnoszące się do zdrowia i dobrego samopoczucia psychofizycznego oraz świadomość dbania o własne zdrowie i sprawność fizyczną w procesie starzenia się.

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

		odniesienie do celów przedmiotu
M1P_W02	Posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka	C1
M1P_W04	Zna podstawowe pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną w zakresie Kinezygerontoprofilaktyki	C1, C3
M1P_U01	Posiada umiejętności ruchowe związane z kierunkiem Turystyka i Rekreacja	C1, C3
M1P_U03	Potrafi komunikować się z jednostką oraz grupą społeczną w	C1, C3

	zakresie związanym ze studiowanym kierunkiem studiów	
M1P_U10	Potrafi planować, projektować i realizować działania z zakresu Kinezygerontoprofilaktyki, z uwzględnieniem obowiązujących norm oraz dostępnych warunków	C2, C3
M1P_K04	Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role	C1, C2, C3
17 Treści programowe		
	forma zajęć - wykłady	liczba godzin S
1.	Starzenie się społeczeństw – przyczyny, stan aktualny i społeczno demograficzne prognozy.	1
2.	Miejsce i rola gerontologii we współczesnym świecie. Biologiczne i psychospołeczne czynniki przyspieszające starzenie się.	1
3.	Programy wspierające rozwój usług rekreacyjnych i edukacyjnych dla seniorów w Polsce. Znaczenie profilaktyki gerontologicznej	1
4.	Motoryczność ludzi starszych. Objawy i charakterystyka inwolucji starczej. Aktywność fizyczna w profilaktyce gerontologicznej i promocji zdrowego starzenia się.	2
5.	Fizjologiczne i patologiczne aspekty starzenia. Znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce i terapii cukrzycy typu 2.	2
6.	Choroby układu krążenia – zagrożenie dla życia i zdrowia osób starszych	1
7.	Zmiany w układzie oddechowym i rola ćwiczeń oddechowych w profilaktyce starzenia się. Zmiany zwyrodnieniowe w narządzie ruchu. Osteoporoza – rola aktywności fizycznej w profilaktyce.	2
8.	Znaczenie rekreacji ruchowej w utrzymaniu sprawności centralnego i obwodowego układu nerwowego	1
9.	Specyfika prowadzenia zajęć z osobami starszymi. Osobowość instruktora kinezygerontoprofilaktyki	2
10.	Założenia metodyczne i organizacyjne dotyczące prowadzenia zajęć	2
	suma godzin	15
	forma zajęć - ćwiczenia	liczba godzin S
11.	Gimnastyka, jako podstawowa forma usprawniania	4
12.	Wybrane gry i zabawy ruchowe dla seniorów	1
13.	Zabawowe formy gier sportowych	1
14.	Zajęcia plenerowe – Nordic Walking	2
15.	Prozdrowotne, poznawcze i integracyjne walory turystyki seniorów	2
16.	Praktyczna realizacja jednostki treningu zdrowotnego dla osób w wieku 65 plus.	2
17.	Ćwiczenia relaksacyjne w programie	2

aktywizacji ludzi starszych (joga, pilates, stretching, metody medytacyjne i wizualizacyjne)		M1P_K04
18.	Zaliczenie przedmiotu.	1 M1P_W02 M1P_W04
suma godzin		15
18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne		
1.	Wykład informacyjny i problemowy z elementami prezentacji multimedialnej	
2.	Pokaz i objaśnienie	
3.	Studiowanie literatury przedmiotu	
4.	Przybory do zajęć: piłki, maty, hantle, rolery, poduszki sensomotoryczne, bosu, kije do nordic walking	
19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F1.	Praktyczna realizacja zadania (przeprowadzenie fragmentu zajęć dla os. starszych)	
F2.	Aktywny i świadomy udział w zajęciach	
F3.	Przygotowanie referatu lub prezentacji	
F4.	Zaliczenie pisemne (kolokwium)	
P1.	Egzamin pisemny (test)	
20 Obciążenie pracą studenta		
forma aktywności		średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
		S
Godziny kontaktowe z nauczycielem:		40
• Wykłady		15
• Ćwiczenia		15
• Konsultacje		10
Czas pracy własnej studenta:		35
• Przygotowanie do zajęć i studiowanie literatury przedmiotu		15
• Przygotowanie praktyczne jednostki zajęć dla seniorów		20
SUMA		75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		3 (1ECTS=25h)
21 Literatura podstawowa i uzupełniająca		
Literatura podstawowa:		
1.	Henryk Kuński, Wojciech Drygas, <i>Trening zdrowotny</i> , Medicina Sportiva, Kraków 2003	
2.	Kołomyjska G. (red), (2009), Wybrane zagadnienia z gerontologii. Podręcznik dla instruktorów kinezygerontoprofilaktyki i organizatorów rekreacji. TKKF Warszawa	
3.	Kozdroń E. (2004), Program Rekreacji Ruchowej Osób Starszych, AWF, Warszawa	
Literatura uzupełniająca:		
1.	Wojciech Braksator, Artur Mamcarz, Mirosław Dłużniewski (red.), <i>Kardiologia sportowa</i> , Via Medica Gdańsk 2007	
2.	Pędich W. (1992), Miejsce człowieka starego w społeczeństwie XXI wieku, [W:] Refleksje nad starością – aspekty społeczne, edukacyjne i estetyczne, PTG Oddział w Łodzi, Zakłady Oświaty Dorosłych, Łódź, s.7-12	
3.	Andrzej Eberhardt, <i>Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej</i> , Warszawa 2007	
22 Formy oceny - szczegóły		
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się egzaminem.		
Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest pozytywna ocena z ćwiczeń.		
Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 50%, U – 40%, K – 10%		
Egzamin pisemny z treści wykładów:		
Czas trwania 60 min, 10 pytań problemowych/opisowych. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów.		
Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 10 pkt.,		

minimalnie na ocenę pozytywną 5 pkt.

- 0 – 4,9 pkt. - niedostateczny (2,0)
- 5,0 – 6,0 pkt.- dostateczny (3,0)
- 6,1 – 7.0 pkt. - dostateczny plus (3,5)
- 7,1 - 8.0 pkt. - dobry (4,0)
- 8,1 – 9.0 pkt. - dobry plus (4,5)
- 9,1 - 10 pkt.- bardzo dobry (5,0)

Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest:

- wykazanie się wiedzą z zakresu motoryczności w rozwoju ontogenetycznym człowieka (szczególnie okresu plus 60)

- praktyczne przeprowadzenie wybranego fragmentu zajęć dla osób starszych wraz z jej omówieniem

Chętni studenci mogą przygotować prezentację na wybrany przez prowadzącego temat.

Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna wszystkich uzyskanych ocen oraz obserwacja zaangażowania i pracy studenta w ciągu całego semestru.

23 Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Zajęcia odbywają się w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej
2. Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć
3. Konsultacje odbywają się zgodnie z obowiązującym terminarzem

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
M1P_W02	K_W02, K_W06	C1	W1-2, 6-10 Zp12,16,18	1, 2, 3, 4	F4, P1
M1P_W04	K_W02, K_W07	C1, C3	W1-8, 10 Zp 13,14,16,18	1, 2, 3, 4	F4, P1
M1P_U01	K_U07, K_U15, K_UP21	C1, C3	W3,4 Zp 15-18	1, 2, 4	F1, F2, F3
M1P_U03	K_U01, K_U02, K_U04 K_U06, K_UP19	C1, C3	W3,5 Zp 15,17	1, 2, 3, 4	F1, F2, F3
M1P_U10	K_U16, K_U17, K_UP20	C2, C3	W9,10 Zp 12-14,17,18	1, 2, 3, 4	F1, F2, F3
M1P_K04	K_K01, K_K04	C1, C2, C3	Zp 12-18	1, 2, 3, 4	F1, F2, F3

Podpis osoby/ osób prowadzących zajęcia:.....

Podpis Kierownika jednostki:.....

Podpis Dziekana:.....