

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia KINEZYGERONTOPROFILAKTYKA						
2. Nazwa jednostki Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Fizjoterapii						
3. Grupa treści kształcenia -						
4. Typ przedmiotu Do wyboru						
5. Poziom studiów Jednolite studia magisterskie						
6. Liczba punktów ECTS 2						
7. Poziom przedmiotu podstawowy						
8. Rok studiów, semestr II rok, sem. III						
9. Liczba godzin w semestrze-30 Wyk. Ćw. L* Prj. Pbn. Zp. Pr. 15 15						
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy): Zofia Kubińska, dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne Brak						
13. Cele przedmiotu C1 Student pozna podstawową wiedzę nt. procesu starzenia się i znaczenia aktywności fizycznej w stylu życia osób starszych C2 Student pozna sposoby organizacji i prowadzenia aktywności fizycznej z osobami starszymi C3 Student nauczy się prowadzić różne rodzaje zajęć z aktywności fizycznej osób starszych						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych***						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do ogólnych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01 zna podstawową wiedzę nt. procesu starzenia się i znaczenia aktywności fizycznej w stylu życia osób starszych (B.W11)					K_W11	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU02 zna sposoby organizacji i prowadzenia aktywności fizycznej z osobami starszymi (B.U4)					K_U07	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
EU03 umie prowadzić różne rodzaje zajęć z aktywności fizycznej osób starszych					K_K3	
15. Treści programowe						
Formy zajęć - wykłady						
W.1. Cel i zadania przedmiotu. Kryteria zaliczenia wykładów. W.2. Charakterystyka procesów demograficznych ze szczególnym uwzględnieniem osób starszych. W. 3. Proces starzenia (tory starzenia wg. literatury). Postawy wobec starości. W. 4. Podstawowe pojęcia z zakresu kinezygerontoprofilaktyki. Podstawy ćwiczeń fizycznych w kinezygerontoprofilaktyce. W. 5. Choroby cywilizacyjne i społeczne w życiu osób starszych.						

W.6. Zagrożenia zdrowotne związane z brakiem aktywności fizycznej osób starszych. W.7-8. Aktywność fizyczna i jej rodzaje (zdolności motoryczne) w fizjoprofilaktyce procesów inwolucyjnych, wskazania i przeciwwskazania, uwzględnianie indywidualnych potrzeb. W.9. Budowa (struktura) toku i konspektu zajęć z kinezygerontoprofilaktyki. W.10. Korzyści zdrowotne jako konsekwencja systematycznej AF osób starszych. W.11. Realizacja zaleceń WHO i UE w indywidualnych zachowaniach zdrowotnych osób starszych. W.12. Zasady, metody i formy organizacji i realizacji zajęć ruchowych osób starszych z uwzględnieniem zagrożeń. W.13-14. Badania naukowe nt. roli aktywności fizycznej w stylu życia osób starszych. W.15. Zaliczenie wykładów.	
Forma zajęć – ćwiczenia	
ĆW. 1. Organizacja i zaliczenie ćwiczeń z kinezygerontoprofilaktyki ĆW.2. Rodzaje ćwiczeń fizycznych zalecane w fizjoprofilaktyce starzenia się (ćwiczenia aerobowe, usprawniające, lecznicze, koordynacyjne, oporowe, gibkościowe, oddechowe...). ĆW.3. Ćwiczenia koordynacyjne i gibkościowe (rozluźniające relaksacyjne) i równoważne. Konspekt zajęć- przykładowy ĆW.4. Demonstracja części zajęć z osobami starszymi, zalecenia i przeciwwskazania ĆW.5. Ćwiczenia wolne, z oporem, użyciem przyborów, przyrządów, ćwiczenia przy muzyce ĆW.6. Ćwiczenia korygujące postawę ciała. Kształtowanie mięśni posturalnych. Konspekt ćwiczeń przy nadwadze i otyłości ĆW.7. Kształtowanie wytrzymałości ogólnej. Zajęcia w plenerze ĆW.8. Prowadzenie wybranych ćwiczeń fizycznych przez studentów ĆW.9. Prowadzenie części zajęć kinezygerontoprofilaktyki przez studentów ĆW.10-14. Prowadzenie jednostki zajęć przez chętnych studentów ĆW.15. Zaliczenie ćwiczeń	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Wykład, pogadanka	
2. Opis, demonstracja	
3. Prezentacja multimedialna, film	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność i aktywność na zajęciach	
F1. Opracowanie konspektu, prowadzenie zajęć	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem	34
Przygotowanie do zajęć	6
Przygotowanie konspektu i prowadzenia zajęć	10
SUMA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU 2	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1. Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź JA, (red.), (2013), Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja. Wyd. Naukowe PWN Warszawa.	
2. Osiński W., (2013) Gerokinezyjologia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.	
3. Kozdroń E. (2004) Program rekreacji ruchowej osób starszych. Skrypt dla studentów	
4. Rosławski A., Skolimowski T. (2000). Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych, Wydanie VII, PZWL, Warszawa	
Literatura uzupełniająca:	
Artykuły z czasopism naukowych	
20. Formy oceny – szczegóły	
Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną. Ocena pozytywna wymaga obecności i aktywności na zajęciach oraz przygotowania konspektu i przeprowadzenia zajęć praktycznych.	
21. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Zajęcia odbywają się w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej	
2. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć	
3. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem	

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**

*** - w nawiasach zamieszczono odniesienie do szczegółowych efektów uczenia się w zakresie wiedzy i umiejętności - Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dn. 26 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty (Dz. U. z 2019 r. poz. 1573)