

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022**INFORMACJE OGÓLNE****1. Nazwa przedmiotu** KINEZYGERONTOPROFILAKTYKA / G**2. Nazwa kierunku** FIZJOTERAPIA**3. Poziom studiów** JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE**4. Liczba punktów ECTS** 3**5. Liczba godzin w semestrze**

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
III	15	30				

6. Język wykładowy polski**7. Wykładowca** Zofia Kubińska, dr**INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE****8. Wymagania wstępne**

1. Brak

9. Cele przedmiotu

C1 Student pozna i zrozumie teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych osób starszych

C2 Student nauczy się dobierać ćwiczenia fizyczne dla osób starszych z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie je prowadzić i nauczać wykonywania ich przez osoby starsze

C3 Student utrwali postawę promowania aktywnego stylu życia osób starszych

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych*

Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do ogólnych efektów uczenia się
------------------------------------	---

WIEDZA

EU01	Student zna i rozumie teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych osób starszych(C.W6)	K_W11
------	--	-------

UMIEJĘTNOŚCI

EU02	Student umie dobierać ćwiczenia fizyczne dla osób starszych wg posiadanych zaburzeń, możliwości funkcjonalnych oraz umie metodycznie je prowadzić i nauczać wykonania przez osoby starsze (C.U6)	K_U06
------	--	-------

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU03	Student prezentuje postawę promującą zdrowy styl życia i określony poziom sprawności poprzez aktywność fizyczną własny i osób starszych	K_K3
------	---	------

11. Treści programowe**Forma zajęć** – wykłady - 1 godz.

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 -2 godz.

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

12. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Wykład, pogadanka	
2. Opis, demonstracja, Prezentacja multimedialna	
3. Zajęcia praktyczne	
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1. Obecność i aktywność na zajęciach (wykładach, ćwiczeniach)	
2. Uczestniczenie w zajęciach praktycznych	
3. Opracowanie konspektu	
4. Samodzielne prowadzenie zajęć praktycznych	
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	51
2. Nakład pracy studenta	19
suma	70
liczba punktów ECTS	3
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	

1. Szalewska D., Barć B. i in., 2019 Atlas ćwiczeń w wybranych chorobach układu krążenia i układu oddechowego Asteria Med. Wydawnictwo, Gdańsk
2. Osiński W., 2013 Gerokinezyjologia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa
Literatura uzupełniająca:
1. Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie. Kopenhaga: Biuro Regionalne WHO na Europę; 2021.
2. Program profilaktyczny Krajowej Izby Fizjoterapeutów i Ministerstwa Zdrowia "Aktywny senior w domu", 2020. na stronie www.fizjoterapiaporusza.pl
16. Formy oceny – szczegóły
Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną. Ocena pozytywna wymaga obecności i systematycznej aktywności na zajęciach. Chętni studenci przygotowują konspekt zajęć i samodzielnie prowadzą zajęcia praktyczne.
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Szczegółowych informacji o tematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywają się w Akademii Białskiej Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

* - 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.2021.755 t.j.)