

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne

I.				
1 Nazwa modułu kształcenia Kinezygerontoprofilaktyka				
2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych Katedra Kultury Fizycznej i Fizjoterapii Zakład Fizjoterapii				
3 Kod modułu <i>(wypełnia koordynator ECTS)</i>	4 Grupa treści kształcenia <i>kierunkowego</i>		5 Typ modułu <i>fakultatywny</i>	
6 Poziom studiów <i>Jednolite studia magisterskie</i>	7 Liczba punktów ECTS 2		8 Poziom przedmiotu <i>podstawowy,</i>	
9 Rok studiów, <i>II rok, semestr 3</i>	10 Liczba godzin w semestrze 30		11 Liczba godzin w tygodniu	
	Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem. Proj.
	15	15		
12 Język wykładowy: polski				
13 Wykładowca (wykładowcy) Zofia Kubińska dr				

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 Podstawowa wiedza na temat procesów starzenia się i roli aktywności fizycznej w stylu życia osób starszych
- C2 Znajomość pojęć z zakresu kinezygerontoprofilaktyki
- C3 Wiedza na temat organizacji i zasad realizacji zajęć z osobami starszymi
- C4 Posiada umiejętność prowadzenia zajęć

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

nr	student, który zaliczył przedmiot, potrafi:	odniesienie do celów przedmiotu
EK01	Wykazuje znajomość procesów starzenia się i zna rolę aktywności fizycznej w stylu życia osób starszych	C1
EK02	Zna pojęcia z zakresu kinezygerontoprofilaktyki	C2

EK03	Samodzielnie organizuje i realizuje zajęcia z kinezygerontoprofilaktyki osób starszych z uwzględnieniem przeciwwskazań	C3
EK04	Samodzielnie prowadzi zajęcia	C4

17 Treści programowe			
	forma zajęć - wykłady	liczba godzin S	odniesienie do celów przedmiotu
W1	Podstawowe pojęcia z zakresu kinezygerontoprofilaktyki. Charakterystyka starzenia się. Zasady, metody i formy organizacji i realizacji zajęć ruchowych osób starszych	3	EKO1, EKO2
W2	Podstawy ćwiczeń fizycznych w kinezygerontoprofilaktyce. Budowa toku i konspektu zajęć	3	EKO1, EKO2,
W3	Aktywność fizyczna i jej rodzaje (zdolności motoryczne) w fizjoprofilaktyce procesów inwolucyjnych, wskazania i przeciwwskazania, uwzględnianie indywidualnych potrzeb	3	EKO1, EKO2, EKO3
W4	Choroby cywilizacyjne i społeczne w życiu osób starszych	3	EKO2, EKO4
W5	Realizacja zaleceń WHO w indywidualnych zachowaniach zdrowotnych osób starszych	3	EKO2, EKO3, EKO4
	suma godzin	15	
	forma zajęć - ćwiczenia	liczba godzin S	odniesienie do celów przedmiotu
ĆW1	Rodzaje ćwiczeń fizycznych w fizjoprofilaktyce starzenia się (ćwiczenia aerobowe).	3	EKO1, EKO2
ĆW2	Ćwiczenia koordynacyjne i gibkościowe (rozluźniające relaksacyjne). Trening Jacobsona, Schulza	3	EKO2, EKO3
ĆW3	Ćwiczenia wolne, z oporem, użyciem przyborów, przyrządów, ćwiczenia przy muzyce	3	EKO2, EKO3
ĆW4	Ćwiczenia korygujące postawę ciała. Kształtowanie mięśni posturalnych. Konspekt ćwiczeń przy nadwadze i otyłości	3	EKO2 EKO3, EKO4
ĆW5	Kształtowanie wytrzymałości ogólnej. Zajęcia w plenerze.	3	EKO3, EKO4
	suma godzin	15	

18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne	
1. Wykład, opis, objaśnienie	
2. Prezentacja multimedialna, film tematyczny	
3. Ćwiczenia praktyczne, pokaz, demonstracja	

19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)	
F1. Obecność i aktywność na zajęciach	
F2. Przygotowanie teoretyczne do zajęć	
F3. Opracowanie konspektu zajęć. Prowadzenie fragmentu zajęć	
P1. Samodzielne prowadzenie fragmentu zajęć ogólnokondycyjnych z osobami starszymi na ocenę	

20 Obciążenie pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności S
Godziny kontaktowe z nauczycielem	20
Przygotowanie się do zajęć	10
SUMA	30

21 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. Drabik, J. (1996) Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. AWF Gdańsk.
4. Kozdroń E. (2004) Program rekreacji ruchowej osób starszych. Skrypt dla studentów
5. Roślowski A., Skolimowski T. (2000). Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych, Wydanie VII, PZWL, Warszawa.
6. Ściepurko J. (2002) Kinezyprofilaktyka Gerontologiczna. Cz. I (Gerontokinezyprofilaktyka). Bydgoszcz, Wyd. Sport.

Literatura uzupełniająca:

1. Kuński, H. (1985) Elementy zdrowotnej rekreacji fizycznej osób w wieku średnim. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych. Warszawa.
2. Skrzek A. (2005) Trening zdrowotny a procesy inwolucyjne narządu ruchu u kobiet. AWF, Wrocław,
3. Szałtynis D., Kasiura J. (2000), *Aktywność fizyczna ludzi starszych*, KSKZiS NSZZ Solidarność, Gdańsk.

22 Formy oceny - szczegóły

nr efektu	na ocenę 2 (ndst)	na ocenę 3 (dst)	na ocenę 4 (db)	na ocenę 5 (bdb)
EK01	Student nie wykazuje znajomości podstawowych kategorii pojęciowych i terminologii w zakresie aktywności fizycznej osób starszych	Student poprawnie wykorzystuje znajomość zaledwie kilku podstawowych kategorii pojęciowych w zakresie aktywności fizycznej osób starszych	Student poprawnie wykorzystuje znajomość podstawowych kategorii pojęciowych i terminologii w zakresie aktywności fizycznej osób starszych	Student nie tylko poprawnie wykorzystuje znajomość podstawowych kategorii pojęciowych i terminologii w zakresie aktywności fizycznej osób starszych ale docenia ich rolę
EK02	Student nie zna podstawowych pojęć i mechanizmów związanych z kinezygeronto profilaktyką	Student zna podstawowe pojęcia i mechanizmy związane z kinezygeronto profilaktyką	Student zna nie tylko podstawowe pojęcia i mechanizmy związane z kinezygeronto Profilaktyką ale rozumie jej funkcję zdrowotną	Student zna wszystkie podstawowe pojęcia i mechanizmy związane z kinezygeronto profilaktyką ale rozumie jej funkcje zdrowotną i rehabilitacyjną

EK03	Student nie potrafi przygotować zajęć z osobami starszymi	Student potrafi przygotować się do prowadzenia zajęć z osobami starszymi	Student nie tylko potrafi przygotować konspekt zajęć ale samodzielnie prowadzić fragment zajęć	Student nie tylko potrafi przygotować konspekt zajęć ale samodzielnie prowadzić zajęcia z kinezygerontoprofili ktyki
EKO4	Student nie potrafi samodzielnie prowadzić zajęć	Student przy pomocy próbuje prowadzić zajęcia	Student samodzielnie prowadzi zajęcia	Student atrakcyjnie prowadzi zajęcia przy muzyce

Inne przydatne informacje

22 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 obowiązującym 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
EK01	K_W14	C1,C2	W1,2 Ćw1,2,3	1,2	F1
EK02	K_W14, K_U02	C2	W2,3,4,Ćw2,3,4	1,2,	F2
EK03	K_U02	C2,C3,C4	W3,4, Ćw4	2,3	F3
EK04	K_U09	C3, C4	W5 Ćw5	2,3	P1