

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 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):**
dr Zofia Kubińska

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 Student zna podstawową wiedzę nt. procesu starzenia się i znaczenia aktywności fizycznej w stylu życia osób starszych (B.W11)	K_W11
--	-------

UMIEJĘTNOŚCI

EU02 Student zna sposoby organizacji i prowadzenia aktywności fizycznej z osobami starszymi (B.U4)	K_U07
--	-------

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU03 Student umie prowadzić różne rodzaje zajęć z aktywności fizycznej osób starszych (B.U9)	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. Rośłowski 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)