

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu
Kinezygerontoprofilaktyka

2. Nazwa kierunku
Turystyka i Rekreacja

3. Poziom studiów
Studia pierwszego stopnia

4. Liczba punktów ECTS
2

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
V	15	15				

6. Język wykładowy polski

7. Wykładowca
Ewa Stępień – dr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

1. Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z teorii i metodyki rekreacji, fizjologii człowieka oraz zakresu edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia.

9. 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.

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

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się

WIEDZA

EU01 Zna i rozumie złożoność budowy i funkcji organizmu człowieka K_W06

EU02 Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną, z uwzględnieniem rozmaitych form wypoczynku, zaleceń żywieniowych i funkcjonowania w środowisku przyrodniczym K_W07

EU03 Zna i rozumie zakres metod, technik i narzędzi badawczych stosowanych w zakresie nauk humanistycznych, społecznych, ścisłych i przyrodniczych oraz nauk o kulturze fizycznej K_W10

UMIEJĘTNOŚCI

EU04 Potrafi identyfikować indywidualne potrzeby człowieka w zakresie turystyki i rekreacji w wielu jej aspektach: zdrowotnych, przyrodniczych, ekonomicznych, kulturowych oraz zjawiska społeczne z nim związane K_U01

EU05	Potrafi wykorzystywać specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych)	K_U15
EU06	Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i atmosferycznych	K_U16
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU07	Jest gotów do samodzielnego zdobywania i doskonalenia wiedzy oraz umiejętności profesjonalnych i badawczych	K_K08
EU08	Jest gotów do podejmowania dbałości o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych, szczególnie w sytuacji potencjalnych zagrożeń i przestrzeganiu sprawdzonych reguł postępowania	K_K12
11. Treści programowe		
Forma zajęć – wykłady		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Miejsce i rola gerontologii we współczesnym świecie. Biologiczne i psychospołeczne czynniki przyspieszające starzenie się. 2. Programy wspierające rozwój usług rekreacyjnych i edukacyjnych dla seniorów w Polsce. Znaczenie profilaktyki gerontologicznej 3. Motoryczność ludzi starszych. Objawy i charakterystyka inwolucji starczej. Aktywność fizyczna w profilaktyce gerontologicznej i promocji zdrowego starzenia się. 4. Fizjologiczne i patologiczne aspekty starzenia. Znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce i terapii przewlekłych chorób niezakaźnych 5. Zmiany w układzie oddechowym i rola ćwiczeń oddechowych w profilaktyce starzenia się. Zmiany zwyrodnieniowe w narządzie ruchu. Osteoporoza – rola aktywności fizycznej w profilaktyce. 6. Znaczenie rekreacji ruchowej w utrzymaniu sprawności centralnego i obwodowego układu nerwowego 7. Specyfika prowadzenia zajęć z osobami starszymi. Osobowość instruktora Kinezygerontoprofilaktyki 		
Forma zajęć – ćwiczenia		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Gimnastyka jako podstawowa forma usprawniania 2. Ćwiczenia relaksacyjne w programie aktywizacji ludzi starszych (joga, pilates, stretching, metody medytacyjne i wizualizacyjne) 3. Formy zajęć rekreacyjnych dla osób starszych (gry i zabawy, Nordic -Walking, zabawowe formy gier zespołowych) 4. Zaliczenie przedmiotu 		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Wykład informacyjny i problemowy z elementami prezentacji multimedialnej		
2. Pokaz i objaśnienie		
3. Studiowanie literatury przedmiotu		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Praktyczna realizacja zadania (przeprowadzenie fragmentu zajęć dla osób starszych o specjalnych wymaganiach)		
2. Ocenianie ciągłe (prace kontrolne)		
3. Aktywny udział w zajęciach		
4. Test zaliczeniowy lub zaliczenie ustne		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin

1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	40
2. Nakład pracy studenta	10
suma	50
liczba punktów ECTS	2
15. Literatura	
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	
4. Kozdroń E (red.), Edukacja, bezpieczeństwo, zdrowie seniorów w teorii i praktyce, Wydawnictwo Athenae Gedanenses Gdańsk 2019	
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. Kasperska K., Smolis-Bąk E., Białoszewski D, 2009. Metodyka nauczania ruchu Usprawnianie pacjentów na zajęciach grupowych. Skrypt dla studentów. Uniwersytet Medyczny w W-wie (dawniej AM w W-wie)	
4. Eberhardt A., <i>Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej</i> , Warszawa 2007	
16. Formy oceny – szczegóły	
Zaliczenie z treści wykładów - kolokwium zaliczeniowe, czas trwania 45 minut, pytania problemowe (opisowe) lub test wyboru Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% maksymalnej liczby punktów. Zaliczenie z treści ćwiczeń: aktywny udział w zajęciach, pozytywna ocena z prowadzenia fragmentu zajęć praktycznych, pozytywna ocena z kolokwium końcowego w formie testu wyboru lub pytań opisowych. Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie przez studenta pozytywnych ocen z ćwiczeń i treści wykładów oraz ocena zaangażowania i pracy studenta w całym semestrze.	
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji	
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II	
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć	
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem	