

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024

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 Krystyna Gawlik, dr hab. prof. AB

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

9. Cele przedmiotu

C1 Zdobycie wiedzy z zakresu teoretycznych i metodycznych podstaw procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych osób starszych.

C2 Zdobycie wiedzy i umiejętności praktycznych dotyczących doboru ćwiczeń fizycznych dla osób starszych z różnymi możliwościami funkcjonalnymi.

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

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

WIEDZA

EU01	Zna i rozumie teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych osób starszych (B.W.11, C.W6)	K_W11
------	---	-------

UMIEJĘTNOŚCI

EU02	Potrafi dobierać i metodycznie prowadzić ćwiczenia fizyczne z osobami starszymi (B.U4, C.U6)	K_U07; K_U06
------	--	--------------

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU03	Prezentuje postawę promującą zdrowy styl życia.	K_K3
------	---	------

11. Treści programowe

Forma zajęć – wykłady

W.1. Cel i zadania przedmiotu. Kryteria zaliczenia.

W.2. Charakterystyka procesów demograficznych ze szczególnym uwzględnieniem osób starszych. Postawy wobec starości.

W.3. Podstawowe pojęcia z zakresu kinezygerontoprofilaktyki. Wybrane pojęcia i definicje dotyczące starości i procesu starzenia.

W.4. Cechy procesu starzenia. Zmiany fizjologiczne w procesie starzenia się człowieka.

W.5. Zmiany motoryczne w procesie starzenia się człowieka.

W.6. Zmiany inwolucyjne postawy ciała.

W7. Choroby cywilizacyjne i społeczne w życiu osób starszych.

W8. Zagrożenia zdrowotne związane z brakiem aktywności fizycznej osób starszych.

W.9. Aspekty prawne dotyczące opieki nad osobami starszymi.
W.10. Zaliczenie wykładów.

Forma zajęć - ćwiczenia

ĆW.1. Aktywność fizyczna osób starszych – znaczenie dla zdrowia, rekomendacje.
ĆW.2. Formy aktywności fizycznej; metody i środki dydaktyczne wykorzystywane na zajęciach ruchowych z osobami starszymi.
ĆW.3. Bezpieczeństwo zajęć ruchowych z osobami starszymi. Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń.
ĆW.4. Kształtowanie wybranych zdolności motorycznych u osób starszych. Rola ćwiczeń relaksacyjnych i gibkościowych.
ĆW.5. Wybrane rodzaje zajęć ruchowych z osobami starszymi – zajęcia muzyczno-ruchowe, joga, gimnastyka z elementami relaksacji.
ĆW.6. Zajęcia w wodzie. Terenowe formy aktywności fizycznej osób starszych.
ĆW.7. Ćwiczenia korekcyjne. Kształtowanie mięśni posturalnych.
ĆW.8. Prowadzenie przez studentów zajęć ruchowych w UTW.
ĆW.9. 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
2. Uczestniczenie w zajęciach praktycznych
3. Opracowanie konspektu

14. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	51
2. Nakład pracy studenta	24
suma	75
liczba punktów ECTS	3

15. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Kozdroń E. (2004) Program rekreacji ruchowej osób starszych. Skrypt dla studentów. AWF, Warszawa.
2. Rośłowski A., Skolimowski T. (2000) Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych. PZWL, Warszawa.
3. Osiński W. (2013) Gerokinezyjologia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.

Literatura uzupełniająca:

1. Nowe rekomendacje WHO dotyczące aktywności fizycznej osób starszych
2. Aktywny senior - program rekomendowany przez KIF

16. Formy oceny – szczegóły

1. Obecność i aktywność na zajęciach.
2. Opracowanie ćwiczeń fizycznych, prowadzenie zajęć ruchowych (zaliczenie praktyczne).
3. Zaliczenie ustne na ćwiczeniach/test wyboru na wykładach.

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 Bialskiej im. Jana Pawła II, wykłady - możliwa realizacja online
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. z 2021 r. poz. 755 t.j.)