

# KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022

## 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 Posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka

K\_W06

EU02 Zna podstawowe pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną w zakresie Kinezygerontoprofilaktyki

K\_W07, K\_W10

#### UMIEJĘTNOŚCI

EU03 Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (zdrowotnych)

K\_U01, K\_U015

EU04 Potrafi identyfikować indywidualne rekreacyjne potrzeby człowieka w aspekcie pomyślnego starzenia się

K\_U01, K\_U015, K\_U16

#### KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU05 Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo podczas zajęć rekreacyjnych

K\_K08,

EU06 Potrafi samodzielnie zdobywać i doskonalić wiedzę

K\_K12

<b>11. Treści programowe</b>	
<b>Forma zajęć – wykłady</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Miejsce i rola gerontologii we współczesnym świecie. Biologiczne i psychospołeczne czynniki przyspieszające starzenie się.</li> <li>2. Programy wspierające rozwój usług rekreacyjnych i edukacyjnych dla seniorów w Polsce. Znaczenie profilaktyki gerontologicznej</li> <li>3. Motoryczność ludzi starszych. Objawy i charakterystyka inwolucji starczej. Aktywność fizyczna w profilaktyce gerontologicznej i promocji zdrowego starzenia się.</li> <li>4. Fizjologiczne i patologiczne aspekty starzenia. Znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce i terapii przewlekłych chorób niezakaźnych</li> <li>5. Zmiany w układzie oddechowym i rola ćwiczeń oddechowych w profilaktyce starzenia się. Zmiany zwyrodnieniowe w narządzie ruchu. Osteoporoza – rola aktywności fizycznej w profilaktyce.</li> <li>6. Znaczenie rekreacji ruchowej w utrzymaniu sprawności centralnego i obwodowego układu nerwowego</li> <li>7. Specyfika prowadzenia zajęć z osobami starszymi. Osobowość instruktora Kinezygerontoprofilaktyki</li> </ol>	
<b>Forma zajęć – ćwiczenia</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gimnastyka jako podstawowa forma usprawniania</li> <li>2. Ćwiczenia relaksacyjne w programie aktywizacji ludzi starszych (joga, pilates, stretching, metody medytacyjne i wizualizacyjne)</li> <li>3. Formy zajęć rekreacyjnych dla osób starszych (gry i zabawy, Nordic -Walking, zabawowe formy gier zespołowych)</li> <li>4. Zaliczenie przedmiotu</li> </ol>	
<b>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>	
1. Wykład informacyjny i problemowy z elementami prezentacji multimedialnej	
2. Pokaz i objaśnienie	
3. Studiowanie literatury przedmiotu	
<b>13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )</b>	
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	
<b>14. Obciążenie pracą studenta</b>	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	34
2. Nakład pracy studenta	16
suma	50
liczba punktów ECTS	2
<b>15. Literatura</b>	
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	

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
<b>16. Formy oceny – szczegóły</b>
<p>Zaliczenie z treści wykładów</p> <p>- kolokwium zaliczeniowe, czas trwania 45 minut, pytania problemowe (opisowe) lub test wyboru</p> <p>Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% maksymalnej liczby punktów.</p> <p>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.</p> <p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie przez studenta pozytywnych ocen z ćwiczeń i treści wykładów oraz ocena zaangażowania i pracy studenta w całym semestrze.</p>
<b>17. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>
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