

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023

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 Agata Pocztarska-Głos, dr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

9. Cele przedmiotu

C1 Student pozna i zrozumie teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych osób starszych

C2 Student nauczy się dobierać ćwiczenia fizyczne dla osób starszych z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie je prowadzić i nauczać wykonywania ich przez osoby starsze

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 umie dobierać ćwiczenia fizyczne dla osób starszych wg posiadanych zaburzeń, możliwości funkcjonalnych oraz umie metodycznie je prowadzić i nauczać wykonania przez osoby starsze (B.U4, C.U6)

K_U07; K_U06

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU03 prezentuje postawę promującą zdrowy styl życia i określony poziom sprawności poprzez aktywność fizyczną

K_K3

11. Treści programowe

Forma zajęć – wykłady

1. Cel i zadania przedmiotu. Kryteria zaliczenia wykładów.
2. Charakterystyka procesów demograficznych ze szczególnym uwzględnieniem osób starszych
3. Proces starzenia (tory starzenia wg. literatury). Postawy wobec starości.
4. Podstawowe pojęcia z zakresu kinezygerontoprofilaktyki. Podstawy ćwiczeń fizycznych w kinezygerontoprofilaktyce.

5. Choroby cywilizacyjne i społeczne w życiu osób starszych. W.6. Zagrożenia zdrowotne związane z brakiem aktywności fizycznej osób starszych.
- 7-8. Aktywność fizyczna i jej rodzaje (zdolności motoryczne) w fizjoprofilaktyce procesów inwolucyjnych, wskazania i przeciwwskazania, uwzględnianie indywidualnych potrzeb.
9. Budowa (struktura) toku i konspektu zajęć z kinezygerontoprofilaktyki.
10. Korzyści zdrowotne jako konsekwencja systematycznej AF osób starszych.
11. Realizacja zaleceń WHO i UE w indywidualnych zachowaniach zdrowotnych osób starszych.
12. Zasady, metody i formy organizacji i realizacji zajęć ruchowych osób starszych z uwzględnieniem zagrożeń.
- 13-14. Badania naukowe nt. roli aktywności fizycznej w stylu życia osób starszych.
15. Zaliczenie wykładów.

Forma zajęć - ćwiczenia

1. Organizacja i zaliczenie ćwiczeń z kinezygerontoprofilaktyki.
2. Metodyka prowadzenia ćwiczeń z osobami starszymi – wskazania (zalecenia) i przeciwwskazania.
3. Rodzaje ćwiczeń fizycznych zalecane w fizjoprofilaktyce starzenia się: ćwiczenia ogólnokondycyjne, lecznicze, koordynacyjne (równoważne), oporowe, gibkościowe, oddechowe i relaksacyjne).
3. Ćwiczenia wolne, z oporem, z użyciem przyborów, przyrządów, ćwiczenia kształtujące przy muzyce.
4. Ćwiczenia korygujące postawę ciała, kształtujące mięśnie posturalne.
5. Ćwiczenia dla osób z nadwagą i otyłością.
6. Ćwiczenia dla osób po incydentach neurologicznych i kardiologicznych.
7. Prowadzenie wybranych ćwiczeń fizycznych przez studentów.
8. Zaliczenie ćwiczeń - prowadzenie jednostki zajęć kinezygerontoprofilaktyki przez studentów.

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	
4. Samodzielne prowadzenie zajęć praktycznych	
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. Dumas I. (2013), <i>Metodyka i technika ćwiczeń leczniczych w kinezyterapii</i> : podręcznik dla studentów fizjoterapii. MedPharm Polska, Wrocław.	
2. Kozdroń E. (2004), <i>Program rekreacji ruchowej osób starszych. Skrypt dla studentów.</i> AWF, Warszawa.	
3. Roślowski A., Skolimowski T. (2015), <i>Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych.</i> Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.	
4. Osiński W. (2013), <i>Gerokinezyjologia.</i> 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
Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną. Ocena pozytywna wymaga obecności i systematycznej aktywności na zajęciach. Studenci przygotowują konspekt zajęć i samodzielnie prowadzą zajęcia praktyczne.
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 Białskiej 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.)