

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Praktyka - odnowa biologiczna praca ze sportowcem
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Practice: biological regeneration - work with an athlete
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASF1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Praktyki
LICZBA PUNKTÓW ECTS	30.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
6	0	0	0	30	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 celem jest kształtowanie kompetencji studenta poprzez wdrażanie do umiejętności wykorzystywania przez studenta wiedzy zdobytej podczas kształcenia teoretycznego w praktyce.
- Cel2 Zaznajomienie studenta z praktycznym wykorzystaniem różnych środków i metod odnowy biologicznej w rocznym cyklu treningowym w kulturze fizycznej osób starszych

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 student zna podstawy z zakresu medycyny fizykalnej
- 2 student posiada kompetencje dotyczące anatomii człowieka fizjologii ogólnej i fizjologii wysiłku oraz biochemii
- 3 student zna podstawowe aspekty medyczne odnowy biologicznej
- 4 student zna podstawowe aspekty geriatrii i gerontologii społecznej

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: wiedza: student nabywa kompetencji dotyczących rozpoznawania w obszarze kultury fizycznej oraz klasyfikowania poszczególnych rodzajów i środków odnowy biologicznej w odniesieniu do osób starszych
- EK2 Wiedza: umiejętności: student nabywa umiejętności dotyczących rozpoznawania potrzeb osób starszych w obszarze kultury fizycznej, a także potrafi przeprowadzić realizację zaplanowanych odpowiednio działań odnawiających dla osoby starszej
- EK3 Kompetencje społeczne: kompetencje społeczne: student kieruje się zasadami etyki zawodowej. Rozumie specyfikę potrzeb osób starszych.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
P1	współpraca studenta z wyznaczonym trenerem i zawodnikiem (Masters) w zakresie kreowania kultury fizycznej w tym w zakresie realizowania odnowy biologicznej w rocznym cyklu treningowym	30
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Studium przypadku
- M2 Inne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	720
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	750
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	30

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Obserwacja
F2	Aktywność na zajęciach
F3	Ćwiczenie praktyczne

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	obecność na zajęciach 100%
2	dokumentacja pracy z zawodnikiem Mastersem w dzienniku praktyki
3	pozytywna opinia o studencie wydana przez opiekuna praktykanta oraz przez jego podopiecznego

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	student zna klasyfikację kultury fizycznej w odniesieniu do osób starszych
NA OCENĘ 4	student zna klasyfikację kultury fizycznej w odniesieniu do osób starszych, zna środki i metody odnowy biologicznej w tym masaż klasyczny
NA OCENĘ 5	student zna klasyfikację kultury fizycznej w odniesieniu do osób starszych, zna środki i metody odnowy biologicznej w tym masaż klasyczny, a także zna efekty biologiczne poszczególnych metod fizykalnych w odniesieniu do osób starszych
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	potrafi dobrać odpowiednie dla osób starszych metody z obszaru kultury fizycznej
NA OCENĘ 4	potrafi dobrać odpowiednie dla osób starszych metody z obszaru kultury fizycznej oraz środki odnowy biologicznej
NA OCENĘ 5	potrafi dobrać odpowiednie dla osób starszych metody z obszaru kultury fizycznej oraz środki odnowy biologicznej potrafi wykonać odpowiednio masaż klasyczny oraz potrafi wskazać odpowiednie dla danego przypadku właściwe metody odnowy biologicznej
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	



NA OCENĘ 3	prezentuje postawę etyczną, rozumie aspekty praktyczne gerontologii społecznej
NA OCENĘ 4	prezentuje postawę etyczną , rozumie aspekty praktyczne gerontologii społecznejdoksztalca się samodzielnie
NA OCENĘ 5	prezentuje postawę etyczną , rozumie aspekty praktyczne gerontologii społecznej, interesuje się rozwojem osobistym i zawodowym, doksztalca się samodzielnie,

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1		Cel1 Cel2	P1		F3 F2 F1 P1
EK2		Cel1 Cel2	P1		F3 F2 F1 P1
EK3		Cel1 Cel2	P1		F3 F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Mika Tadeusz — *Fizykoterapia*, Warszawa, 1996, PZWL
- 2 Sozański H., Kosmol A., Śledziewski A., — *Metodologia rejestracji i analizy obciążeń wysiłkowych w różnych dyscyplinach i konkurencjach sportowych [w:] Ulatowski T., Zastosowanie metod naukowych na potrzeby sportu*, Warszawa, 2002, Escrella
- 3 Górski J., — *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*, Warszawa, 2006, PZWL

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Mika T., Kasprzak W., — *Fizykoterapia*, Warszawa, 2006, PZWL

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Urszula Pasiut (kontakt: urszula.pasiut@wp.eu)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Urszula Pasiut (kontakt: urszula.pasiut@wp.eu)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)



PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....