

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	Metodyka kultury fizycznej osób starszych
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Methodology of Physical Culture for the Elderly
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC10
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	2

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
2	15	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell Przygotowanie do planowania pracy, konstruowania i prowadzenia zajęć ruchowych z osobami w starszym wieku.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Brak

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Posiada obszerny zasób wiedzy merytorycznej i metodycznej niezbędnej do realizowania zajęć ruchowych z osobami w starszym wieku.

EK2 Wiedza: Potrafi planować i konstruować zajęcia ruchowe w grupach osób starszych.

EK3 Kompetencje społeczne: Potrafi motywować osoby starsze do uczestnictwa w aktywności fizycznej w czasie wolnym.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Miejsce kultury fizycznej w gerontologii - 1 godz.	1
W2	Aktywność fizyczna osób w starszym wieku - korzyści, zagrożenia.	1
W3	Charakterystyka metod nauczania ruchu oraz wybranych metod przekazywania i zdobywania wiadomości z zakresu kultury fizycznej.	3
W4	Zasady postępowania dydaktycznego w zakresie rozwoju postaw, umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.	3
W5	Specyfika pracy z uwzględnieniem prawideł rozwoju ontogenetycznego /okres starości/ oraz wskazówki dla prowadzącego zajęcia ruchowe w tej grupie wiekowej.	1
W6	Planowanie pracy i organizacja zajęć ruchowych.	2
W7	Kwalifikacje i kompetencje prowadzącego zajęcia ruchowe z osobami w starszym wieku.	2
W8	Osobowość prowadzącego zajęcia ruchowe, style kierowania pracą.	1
W9	Repetitorium.	1
	RAZEM	15

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Sprawy organizacyjne. Struktura zajęć ruchowych dla osób starszych konstruowanie celów. Zasady: wszechstronności, zmienności pracy mięśniowej, racjonalnego narastania wysiłku.	2
Ć2	Przykładowe toki zajęć ruchowych.	2
Ć3	Wybrane formy organizacyjne prowadzenia zajęć - przykłady praktycznych rozwiązań.	2
Ć4	Wybrane metody realizacji zadań ruchowych. Zależność ich doboru od charakteru zajęć i możliwości ćwiczących.	2
Ć5	Prowadzenie zajęć ruchowych z osobami starszymi - dobór środków.	2
Ć6	Nowatorskie rozwiązania w planowaniu zajęć ruchowych.	2
Ć7	Charakterystyka wybranych form aktywności fizycznej osób starszych.	4



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć8	Zasady konstruowania konspektu zajęć ruchowych dla osób w starszym wieku.	2
Ć9	Opracowanie konspektów zajęć ruchowych z wybranej formy aktywności fizycznej - praca w podgrupach.	4
Ć10	Bezpieczeństwo w czasie zajęć ruchowych. Odpowiedzialność prowadzącego zajęcia za wypadki.	2
Ć11	Aktywność fizyczna osób starszych w warunkach terenowych w różnych porach roku - organizacja i prowadzenie zajęć.	2
Ć12	Efektywność zajęć ruchowych - wpływ wybranych czynników.	2
Ć13	Repetitorium.	2
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Prezentacje multimedialne
- M3 Praca w grupach
- M4 Praca z podręcznikiem
- M5 Dyskusja
- M6 Konsultacje

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
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	20
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Projekt zespołowy
F2	Kolokwium

**OCENA PODSUMOWUJĄCA**

P1	Egzamin ustny
----	---------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	obecność obowiązkowa
2	znajomość literatury
3	przygotowanie do zajęć
4	pozytywne zaliczenie projektu
5	pozytywne zaliczenie kolokwium pisemnego
6	pozytywnie zdany egzamin ustny

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student posiada wiedzę przedmiotową niezbędną do przygotowania i prowadzenia różnorodnych zajęć ruchowych, zna ogólną terminologię.
NA OCENĘ 4	Student posiada wiedzę przedmiotową niezbędną do przygotowania i prowadzenia różnorodnych zajęć ruchowych, zna szczegółową terminologię, jest świadomy wpływu kreatywności na atrakcyjność zajęć.
NA OCENĘ 5	Student posiada wiedzę przedmiotową niezbędną do przygotowania i prowadzenia różnorodnych zajęć ruchowych, zna szczegółową terminologię, jest świadomy wpływu kreatywności na atrakcyjność zajęć i udział osób starszych w różnych formach aktywności fizycznej.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student prawidłowo planuje pracę w zakresie kultury fizycznej osób starszych.
NA OCENĘ 4	Student prawidłowo planuje pracę w zakresie kultury fizycznej osób starszych, dokonuje podstawowej weryfikacji planowanych rozwiązań w działaniach praktycznych.
NA OCENĘ 5	Student prawidłowo planuje pracę w zakresie kultury fizycznej osób starszych, dokonuje podstawowej weryfikacji planowanych rozwiązań w działaniach praktycznych oraz koryguje podstawowe błędy, podając sposoby ich unikania.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student potrafi wymienić korzyści wynikające z uczestnictwa w systematycznej aktywności fizycznej w perspektywie zdrowia człowieka.
NA OCENĘ 4	Student potrafi motywować osoby starsze do systematycznej aktywności fizycznej, uzasadniając przydatność podejmowanych działań w perspektywie zdrowia.
NA OCENĘ 5	Student potrafi motywować osoby starsze do systematycznej aktywności fizycznej, uzasadniając przydatność podejmowanych działań w perspektywie zdrowia, stosując różnorodne sposoby motywacji.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSODY OCENY
EK1	K_W21	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W9 Ć1 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć10 Ć12 Ć13		F2 P1
EK2	K_U06	Cel1	W9 Ć13 W6 Ć2 Ć8 Ć9		F1 P1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK3	K_K10	Cel1	W9 Ć13 W7 W8 Ć7 Ć11		F2 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Dziubiński Z., Krawczyk Z. — *Socjologia kultury fizycznej.*, Warszawa,, 2011, Wydawnictwo Dydaktyczne, AWF
- 2 Madejski E., Węglarz J. — *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego.*, Kraków,, 2014, Oficyna Wydawnicza Impuls,
- 3 Osiński W. — *Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym.*, Warszawa,, 2013, Wydawnictwo Lekarskie PZWL,
- 4 Strzyżewski S. — *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej.*, Warszawa,, 2013, WSiP,

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Janikowska-Siatka M. — *Materiały pomocnicze do ćwiczeń z metodyki wychowania fizycznego.*, Kraków,, 2006, Wydawnictwo Skryptowe AWF, nr 51,
- 2 Jopkiewicz A.(red.). — *Aktywność ruchowa osób starszych.*, Kielce, 1996, WSP,
- 3 Kozdroń E. — *Zorganizowana rekreacja kobiet w starszym wieku w środowisku miejskim. Propozycja programu i analiza efektów prozdrowotnych.*, Warszawa,, 2006, Studia i monografie AWF, nr 112,
- 4 Nowocień J., Zuchora K. — *Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku.*, Warszawa,, 2012, Fundacja Centrum Edukacji Olimpijskiej, AWF,

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Eligiusz Madejski (kontakt: e.madejski@op.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. Eligiusz Madejski (kontakt: e.madejski@op.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data) (odpowiedzialny za przedmiot) (kierownik) (dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....