

# 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                        | Gerontologia          |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Gerontology           |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ASC4         |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty kierunkowe |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 4.00                  |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                |
| SEMESTRY                                | 3                     |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 3       | 15     | 30        | 0                        | 0                     | 0                       |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Przedstawienie studentom interdyscyplinarności problematyki gerontologii, przybliżenie potrzeb ludzi starych.

Cel2 Zdobyć przez studenta umiejętności doboru zajęć ruchowych dla osób starszych.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawowa wiedza z zakresu anatomii i biologicznego rozwoju człowieka.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Student objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu gerontologii. Definiuje czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych oraz czynniki przyspieszające proces starzenia organizmu.

EK2 Wiedza: Student objaśnia znaczenie aktywności fizycznej i racjonalnego odżywiania dla zdrowia seniorów.

EK3 Wiedza: Student opisuje zmiany jakie zachodzą w organizmie człowieka na skutek starzenia.

EK4 Wiedza: Student dobiera odpowiednie formy zajęć do potrzeb i możliwości osób starszych.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                       | LICZBA GODZIN |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Cele i zadania gerontologii oraz geriatrii, zapoznanie z podstawowymi pojęciami. Omówienie tematyki zajęć, literatury oraz wymogów na zaliczenie przedmiotu. | 1             |
| W2 | Problem starzenia się społeczeństw, psychologiczna charakterystyka osób starszych.                                                                           | 2             |
| W3 | Teorie starzenia. Grupy czynników starzenia się organizmu: psychiczne, społeczne, zawodowe.                                                                  | 2             |
| W4 | Ochrona mózgu przed procesem starzenia. Rola umysłu w procesie starzenia. Choroba Alzheimera.                                                                | 3             |
| W5 | Zmiany morfo-funkcjonalne układach: krążenia w oddechowym, pokarmowym, moczowym.                                                                             | 3             |
| W6 | Menopauza i stres psychiczny.                                                                                                                                | 2             |
| W7 | Schorzenia psychiczne wieku starczego.                                                                                                                       | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                        | 15            |

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                            | LICZBA GODZIN |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1 | Metody rewitalizacji. Wydolność fizyczna i motoryczność ludzi starych.                                                                                            | 2             |
| Ć2 | Metodyka prowadzenia zajęć ruchowych z osobami starszymi. Formy rekreacji ruchowej zalecane seniorom. Metody oceny sprawności fizycznej dla potrzeb gerontologii. | 3             |
| Ć3 | Wskazania i przeciwwskazania zdrowotne do aktywności ruchowej osób starszych.                                                                                     | 1             |
| Ć4 | Główne założenia PRROS oraz wskazówki do przeprowadzania różnych ćwiczeń (aerobowych, siłowych, koordynacyjnych).                                                 | 4             |
| Ć5 | Gry i zabawy ruchowe proponowane seniorom.                                                                                                                        | 3             |
| Ć6 | Znaczenie aktywności ruchowej i intelektualnej w zachowaniu sprawności osób starszych.                                                                            | 2             |
| Ć7 | Zmiany zwyrodnieniowe narządu ruchu: przyczyny, objawy, profilaktyka.                                                                                             | 3             |



## ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                             | LICZBA GODZIN |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć8 | Formy zajęć dla seniorów (zajęcia praktyczne): pilates, stretching, bodyART, bodyball, ćwiczenia relaksacyjne itp. | 12            |
|    | RAZEM                                                                                                              | 30            |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Prezentacje multimedialne

M2 Wykłady

M3 Praca w grupach

M4 Zajęcia praktyczne

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 45                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 20                                                         |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 35                                                         |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 100                                                        |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>                                             | 4                                                          |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                      |
|----|----------------------|
| F1 | Projekt indywidualny |
|----|----------------------|

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                 |
|----|-----------------|
| P1 | Egzamin pisemny |
|----|-----------------|

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                                                |
|---|----------------------------------------------------------------|
| 1 | Student zostaje dopuszczony do egzaminu po zaliczeniu ćwiczeń. |
|---|----------------------------------------------------------------|

### KRYTERIA OCENY

|                     |
|---------------------|
| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |
|---------------------|

|                     |                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Student potrafi zdefiniować i opisać większość pojęć z zakresu gerontologii, czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych oraz przyspieszających proces starzenia organizmu, pojawiają się błędy.   |
| NA OCENĘ 4          | Student potrafi zdefiniować i opisać pojęcia z zakresu gerontologii, wskazuje czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, przyspieszających proces starzenia, mogą pojawić się nieścisłości.       |
| NA OCENĘ 5          | Student potrafi jednoznacznie i bezbłędnie zdefiniować i opisać pojęcia z zakresu gerontologii, wskazuje czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, przyspieszających proces starzenia organizmu. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                                                |
| NA OCENĘ 3          | Student częściowo objaśnia znaczenie aktywności fizycznej oraz racjonalnego odżywiania dla zdrowia seniora, nie zna wszystkich zaleceń odnośnie zdrowego stylu życia osób starszych.           |
| NA OCENĘ 4          | Student objaśnia znaczenie aktywności fizycznej i racjonalnego odżywiania dla zdrowia seniora, wymienia większość poznanych zaleceń odnośnie zdrowego stylu życia osób starszych.              |
| NA OCENĘ 5          | Student objaśnia znaczenie aktywności fizycznej i racjonalnego odżywiania dla zdrowia seniora, wymienia wszystkie zalecenia odnośnie zdrowego stylu życia osób starszych.                      |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                                                |
| NA OCENĘ 3          | Student potrafi wskazać zmiany zachodzące na skutek procesu starzenia w poszczególnych układach organizmu człowieka, pojawiają się błędy.                                                      |
| NA OCENĘ 4          | Student wskazuje zmiany zachodzące na skutek procesu starzenia w poszczególnych układach organizmu człowieka, pojawiają się nieścisłości.                                                      |
| NA OCENĘ 5          | Student w sposób jednoznaczny i pewny wskazuje zmiany zachodzące na skutek procesu starzenia w poszczególnych układach organizmu człowieka.                                                    |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                                                                                                                                                                                                |
| NA OCENĘ 3          | Student dobiera formy zajęć pod kątem możliwości i potrzeb ludzi starych, w niektórych kwestiach pojawiają się nieścisłości.                                                                   |
| NA OCENĘ 4          | Student trafnie dobiera formy zajęć pod kątem możliwości i potrzeb ludzi starych, nie zawsze potrafi jednoznacznie uzasadnić swój wybór.                                                       |
| NA OCENĘ 5          | Student trafnie dobiera formy zajęć do możliwości i potrzeb ludzi starych, potrafi uzasadnić swój wybór.                                                                                       |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE       | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSODY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W01                               | Cel1            | W1 W2                   |                    | F1 P1         |
| EK2                               | K_W01,<br>K_W15                     | Cel1            | Ć1 Ć3 Ć6                |                    | F1 P1         |
| EK3                               | K_W01,<br>K_W13                     | Cel1 Cel2       | Ć3 W3 W4 W5<br>W6 W7 Ć7 |                    | F1 P1         |
| EK4                               | K_U06                               | Cel1 Cel2       | Ć3 Ć6 Ć2 Ć4 Ć5<br>Ć8    |                    | F1 P1         |



## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Marchewka Anna, Dabrowski Zbigniew, Zoładz Jerzy (red.) — *Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja*, Warszawa, 2012, PWN
- 2 Kozdron Ewa — *Program rekreacji ruchowej osób starszych*, Warszawa, 2004, AWF
- 3 Steuden Stanisława — *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa, 2011, PWN
- 4 Strugarek Jan, Wieczorek Jakub — *Aktywny senior. Zbiór gier rekreacyjnych dla osób starszych*, Poznań, 2010, Wyd. nauk. UAM
- 5 Kołomyjska Grazyna (red.) — *Wybrane zagadnienia z gerontologii*, Warszawa, 2009, TKKF

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Bean Anita — *Zywność w sporcie*, Poznań, 2008, Zys i Sp.
- 2 Rosławski Adam — *Wybrane zagadnienia z geriatry*, Wrocław, 2009, AWF
- 3 Beliveau Richard, Gingras Denis — *Dieta w walce z chorobami*, Warszawa, 2011, Delta
- 4 Nowocien Jerzy, Zuchora Krzysztof (red.) — *Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku*, Warszawa, 2012, FCEO

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Anna Tyka (kontakt: anna.tyka@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Anna Tyka (kontakt: anna.tyka@awf.krakow.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

---

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

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....