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	Gerokinezjologia
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Gerokinesiology
Kod przedmiotu	WFIS16.1 ASC5
Kategoria przedmiotu	Przedmioty kierunkowe
Liczba punktów ECTS	3.00
Język wykładowy	polski
Semestry	4

2 Forma zajęć, liczba godzin w planie studiów

Semestr	Wykład	Ćwiczenia	Zajęcia laboratoryjne	Zajęcia praktyczne	Seminarium dyplomowe
4	15	30	0	0	0

3 Cele przedmiotu

Cel1 Zapoznanie studenta z zagadnieniami dotyczącymi procesów starzenia się organizmu oraz problemów zdrowotnych seniorów. Przygotowanie absolwentów do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć ruchowych z osobami starszymi. Propagowanie pozytywnej postawy wobec seniorów.

4 Wymagania wstępne

1 Znajomość budowy aparatu ruchowego człowieka, znajomość wpływu czynników genetycznych i środowiskowych na predyspozycje somatyczne i funkcjonalne, podstawowa wiedza z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego, znajomość struktury motorycznej człowieka, ich poziomu sprawności i aktywności fizycznej oraz roli aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia do późnej starości.

5 Efekty kształcenia

EK1 Wiedza: Zna podstawową terminologię używaną w gerokinezjologii, zna wpływ zwiększonej aktywności fizycznej na układ: sercowo-naczyniowy, oddechowy, mięśniowy, odpornościowy oraz procesy metaboliczne.

EK2 Wiedza: Posiada umiejętność testowania sprawności funkcjonalnej oraz instrumentalnych czynności osób starszych.

EK3 Wiedza: Potrafi konstruować indywidualne programy aktywności fizycznej dla osób starszych.

6 Treści programowe

Wykład

Lp	Tematyka zajęć Opis szczegółowy bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	1.Gerokonezjologia jako obszar badań naukowych. Przegląd wybranych koncepcji starzenia się. (2 godz.) 2.Zjawisko starzenia się współczesnych populacji odwrócona piramida demograficzna. (2 godz.) 3.Aktywność fizyczna jako niezbędny element zdrowego stylu życia. (2 godz.) 4.Metody obiektywne i subiektywne (szacunkowe) pomiaru aktywności fizycznej. (2 godz.) 5.Ocena wpływu aktywności fizycznej na układ: sercowo-naczyniowy, oddechowy, mięśniowy, odpornościowy oraz procesy metaboliczne. (3 godz.) 6.Rekomendacje prozdrowotnej aktywności fizycznej w zależności od: płci, wieku, stanu zdrowia (przegląd literatury krajowej i zagranicznej). (2 godz.) 7.Podsumowanie wykładów, wpis zaliczeń. (2 godz.)	15
	Razem	**15**

Ćwiczenia

Lp	Tematyka zajęć Opis szczegółowy bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	1.Organizacja zajęć, określenie wymagań przy zaliczeniu przedmiotu, podanie tematyki ćwiczeń wraz z krótką charakterystyką, podanie literatury przedmiotu. (1godz.) 2.Wyjaśnienie terminu gerokonezjologia oraz charakterystyka podstawowych pojęć stosowanych w dalszej części kursu. (1 godz.) 3.Sprawność fizyczna oraz motoryczna. Koncepcja prozdrowotna health-related fitness a koncepcja motor fitness performance. Znaczenie poszczególnych komponentów H-RF w profilaktyce zdrowia seniorów. (2 godz.) 4.Podstawy teoretyczne diagnozowania sprawności fizycznej osób starszych. (1 godz.) 5.Wybrane testy sprawności funkcjonalnej oraz instrumentalnych czynności dnia codziennego seniorów. (3 godz.) 6.Stabilność posturalna podstawy teoretyczne. Ryzyko upadków osób starszych. (2 godz.) 7.Wzrost podatności na upadki wraz z wiekiem przyczyny i skutki. Metody oceny stabilności posturalnej (kliniczne, laboratoryjne). (2 godz.) 8.Testowanie równowagi za pomocą platformy dwupłytowej - zajęcia praktyczne, analiza wyników. (2 godz.) 9.Znaczenie pozostałych zdolności koordynacyjnych dla seniorów. Podstawy teoretyczne oraz ćwiczenia praktyczne. (4 godz.) 10.Ocena poziomu i tempa zmian inwolucyjnych wybranych zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych w okresie starzenia się. (2 godz.) 11.Specyficzne podstawy tworzenia programów ćwiczeń dla seniorów. (2 godz.) 12.Przykładowe ćwiczenia ukierunkowane na wzmacnianie siły mięśniowej oraz zdolności koordynacyjnych seniorów. (2 godz.) 13.Trening wydolnościowy oraz oporowy podstawy i ogólne wskazania. (2 godz.) 14.Rola aktywność fizycznej w optymalizacji masy ciała. (2 godz.) 15.Podsumowanie zajęć oraz pisemne zaliczenie. (2 godz.)	30
	Razem	**30**

7 Metody dydaktyczne

M1 Dyskusja
M2 Konsultacje
M3 Praca z podręcznikiem
M4 Prezentacje multimedialne
M5 Wykłady

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	15
Opracowanie wyników	5
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

Brak

Ocena formująca

F1	Kolokwium

Ocena podsumowująca

P1	Egzamin pisemny

Warunki zaliczenia przedmiotu

1	Obecność na ćwiczeniach, opanowanie treści programowych.

Kryteria oceny

Efekt kształcenia 1	
Na ocenę 3	Obecność na ćwiczeniach, znajomość podstawowej terminologii używanej w gerokonezjologii, zaliczenie pisemne.
Na ocenę 4	Obecność na ćwiczeniach, znajomość podstawowej terminologii używanej w gerokonezjologii, znajomość wpływu zwiększonej aktywności fizycznej na poszczególne układy u człowieka, aktywność na zajęciach, zaliczenie pisemne.
Na ocenę 5	Obecność na ćwiczeniach, znajomość podstawowej terminologii używanej w gerokonezjologii, znajomość wpływu zwiększonej aktywności fizycznej na poszczególne układy u człowieka, aktywność na zajęciach, dyskusja, prezentacje multimedialne, zaliczenie pisemne.
Efekt kształcenia 2	
Na ocenę 3	Obecność na ćwiczeniach, znajomość budowy aparatu ruchu człowieka, umiejętność testowania sprawności fizycznej i funkcjonalnej u osób starszych, zaliczenie pisemne.
Na ocenę 4	Obecność na ćwiczeniach, znajomość budowy aparatu ruchu człowieka, umiejętność testowania sprawności fizycznej i funkcjonalnej u osób starszych, zna znaczenie koncepcji HR-F, zaliczenie pisemne.

Na ocenę 5	Obecność na ćwiczeniach, znajomość budowy aparatu ruchu człowieka, umiejętność testowania sprawności fizycznej i funkcjonalnej u osób starszych, zna znaczenie koncepcji HR-F, aktywność na zajęciach, dyskusja, prezentacje multimedialne, zaliczenie pisemne.
Efekt kształcenia 3	
Na ocenę 3	Obecność na ćwiczeniach, znajomość znaczenia aktywności fizycznej dla osób starszych, zaliczenie pisemne.
Na ocenę 4	Obecność na ćwiczeniach, znajomość znaczenia aktywności fizycznej dla osób starszych, zna zalecenia dotyczące doboru różnych form aktywności dla osób starszych, zaliczenie pisemne.
Na ocenę 5	Obecność na ćwiczeniach, znajomość znaczenia aktywności fizycznej dla osób starszych, zna zalecenia dotyczące doboru różnych form aktywności dla osób starszych, zaliczenie pisemne.

10 Macierz realizacji przedmiotu

Efekty kształcenia dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W02, K_W12, K_W13, K_W17	Cel1	W1 W1		F1 P1
EK2	K_U05, K_U06	Cel1	W1 W1		F1 P1
EK3	K_U08, K_U10,K_U18	Cel1	W1 W1		F1 P1

11 Wykaz literatury

Literatura podstawowa:

1 **Osiński W.** — *Gerokinezjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, Warszawa, 2013, Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

2 **Marchewka A. Dąbrowski Z. Żołądź J.A. (red.)** — *Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja*, Warszawa, 2012, Wydawnictwo Naukowe PWN.

3 **Mynarski W., Rozpara M., Królikowska B., Puciato D., Graczykowska B.** — *Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej*, Opole, 2012, Studia i Monografie, z. 313.

Literatura uzupełniająca:

1 **Osiński W** — *Antropomotoryka*, Poznań, 2000, Seria: Podręczniki, 49, AWF Poznań.

12 Informacje o nauczycielach akademickich

Osoba odpowiedzialna za kartę

dr hab Janusz Jaworski (kontakt: janusz.jaworski@awf.krakow.pl)

Osoby prowadzące przedmiot

dr Przemysław Bujas (kontakt: przemyslaw.bujas@awf.krakow.pl)
dr hab Janusz Jaworski (kontakt: janusz.jaworski@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)

.....

.....