

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: Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Fizjologiczne aspekty treningu seniora
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Physiological Aspects of Senior Citizen's Training
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD4
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
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	30	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Poznanie laboratoryjnych i terenowych metod oznaczania/pomiaru podstawowych wskaźników fizjologicznych stosowanych podczas aktywności fizycznej osób starszych
- Cel2 nabycie umiejętności wykonywania oznaczeń oraz pomiarów podstawowych wskaźników fizjologicznych, umiejętności interpretacji wyników testów fizjologicznych i terenowych

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość fizjologicznych (fizjologia człowieka), anatomicznych i biochemicznych podstaw funkcjonowania organizmu człowieka (uzyskanie zaliczenia z przedmiotów: fizjologia, anatomia i biochemia)

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student definiuje pojęcia związane z fizjologicznymi podstawami treningu (aktywności fizycznej) osób starszych
- EK2 Wiedza: Student objaśnia celowość podejmowania aktywności fizycznej przez osoby starsze
- EK3 Wiedza: Student objaśnia wpływ procesu starzenia się na układ sercowo-naczyniowy, kostny, nerwowy, oddechowy oraz kostno-stawowo-mięśniowy.
- EK4 Wiedza: Student potrafi dobierać i interpretować testy oceniające sprawność fizyczną seniora.
- EK5 Wiedza: Student potrafi opracowywać programy aktywności fizycznej z uwzględnieniem aktualnego stanu zdrowia i poziomu wydolności fizycznej seniora.
- EK6 Kompetencje społeczne: Wzmocnienie świadomości roli aktywności fizycznej w procesie starzenia się organizmu człowieka.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Aktywność fizyczna dla seniora: nordic walking, pływanie, spacer, aqua aerobic, zajęcia fitness	3
L2	Wykorzystanie monitorów pracy serca w intensyfikacji aktywności fizycznej osób starszych	10
L3	Wyznaczanie intensywności aktywności fizycznej na podstawie procentowej wartości maksymalnej częstości skurczów serca	5
L4	Fizjologiczne podstawy treningu wytrzymałościowego i siłowego osób w starszym wieku	5
L5	Testy fizjologiczne oceniające poziom wydolności fizycznej osób w starszym wieku	7
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Symulacja laboratoryjna



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	8
Opracowanie wyników	10
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	2
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

Przeprowadzenie testów oceniających poziom wydolności fizycznej oraz sprawozdanie z ćwiczeń

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
----	----------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Kolokwium
----	-----------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Pozytywna ocena z zajęć praktycznych, obecność na zajęciach, pozytywna ocena z raportu z badań
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student zna większość pojęć związanych z fizjologicznymi podstawami aktywności fizycznej seniora
NA OCENĘ 4	Student zna podstawowe pojęcia związane z podstawowymi pojęciami dotyczącymi wykorzystania wskaźników wydolności aerobowej i anaerobowej w planowaniu obciążeń wysiłkowych seniora
NA OCENĘ 5	Student opanował biegle pojęcia związane z pojęciami dotyczącymi wykorzystania wskaźników wydolności aerobowej i anaerobowej w planowaniu obciążeń treningowych seniora
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student potrafi dostatecznie wyjaśnić wpływ regularnej aktywności fizycznej na sprawność psychomotoryczną seniora.
NA OCENĘ 4	Student potrafi dobrze wyjaśnić wpływ regularnej aktywności fizycznej na sprawność psychomotoryczną seniora.
NA OCENĘ 5	Student potrafi bardzo dobrze wyjaśnić wpływ regularnej aktywności fizycznej na sprawność psychomotoryczną seniora.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	



NA OCENĘ 3	Student potrafi dostatecznie wyjaśnić wpływ procesu starzenia się na układ sercowo-naczyniowy, kostny, nerwowy, oddechowy oraz kostno-stawowo-mięśniowy.
NA OCENĘ 4	Student potrafi dobrze wyjaśnić wpływ procesu starzenia się na układ sercowo-naczyniowy, kostny, nerwowy, oddechowy oraz kostno-stawowo-mięśniowy.
NA OCENĘ 5	Student potrafi bardzo dobrze wyjaśnić wpływ procesu starzenia się na układ sercowo-naczyniowy, kostny, nerwowy, oddechowy oraz kostno-stawowo-mięśniowy.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Student potrafi dostatecznie dobierać i interpretować testy oceniające sprawność fizyczną seniora, uwzględniając jego aktualny stan zdrowia i poziom wydolności fizycznej.
NA OCENĘ 4	Student potrafi dobrze dobierać i interpretować testy oceniające sprawność fizyczną seniora, uwzględniając jego aktualny stan zdrowia i poziom wydolności fizycznej.
NA OCENĘ 5	Student potrafi bardzo dobrze dobierać i interpretować testy oceniające sprawność fizyczną seniora, uwzględniając jego aktualny stan zdrowia i poziom wydolności fizycznej.
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Student potrafi dostatecznie opracowywać programy aktywności fizycznej z uwzględnieniem aktualnego stanu zdrowia i poziomu wydolności fizycznej seniora.
NA OCENĘ 4	Student potrafi dobrze opracowywać programy aktywności fizycznej z uwzględnieniem aktualnego stanu zdrowia i poziomu wydolności fizycznej seniora.
NA OCENĘ 5	Student potrafi bardzo dobrze opracowywać programy aktywności fizycznej z uwzględnieniem aktualnego stanu zdrowia i poziomu wydolności fizycznej seniora.
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	Student dostatecznie opanował informację dotyczące roli aktywności fizycznej w procesie starzenia się organizmu człowieka.
NA OCENĘ 4	Student dobrze opanował informację dotyczącą roli aktywności fizycznej w procesie starzenia się organizmu człowieka.
NA OCENĘ 5	Student bardzo dobrze opanował informację dotyczącą roli aktywności fizycznej w procesie starzenia się organizmu człowieka.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W02 K_W03 K_W05 K_W12	Cel1 Cel2	L1 L2		F1
EK2	K_W01 K_W02 K_W03 K_W05 K_W12 K_W13 K_U01 K_K01	Cel1 Cel2	L2 L4 L5		F1
EK3	K_W01 K_W12 K_W13 K_W05 K_U01 K_U03 K_U05	Cel1 Cel2	L4 L3		P1
EK4	K_W01 K_W02 K_W05 K_W12 K_W13 K_U01 K_U03 K_U10 K_U10	Cel1 Cel2	L2 L4 L3		F1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK5	K_W01 K_W02 K_W12 K_W13 K_U01 K_K05 K_K01	Cel1 Cel2	L1 L2 L4 L5 L3		F1 P1
EK6	K_W01 K_W02 K_W03 K_W04 K_W05 K_K05 K_U01 K_U01	Cel1 Cel2	L1 L2 L4 L5 L3		F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Birch K., MacLaren D., George K. — *Krótkie wykłady. Fizjologia Sportu*, Wydawnictwo Naukowe, 2009, PWN
- 2 4.Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź A.J. — *Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja.*, Warszawa, 2012, PWN

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Górski J. — *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*, Warszawa, 2001, PZWL

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Łukasz Tota (kontakt: lukasz.tota@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Marek Bawelski (kontakt: marek.bawelski@awf.krakow.pl)

dr Marcin Maciejczyk (kontakt: marcin.maciejczyk@awf.krakow.pl)

dr Tomasz Pałka (kontakt: wfpalka@wp.pl)

dr Łukasz Tota (kontakt: lukasz.tota@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)

.....
.....
.....
.....