

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	Teoria i praktyka różnych form treningu osób starszych
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theory and Practice of Various Training Forms for the Elderly
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD9
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	5.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5 6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
5	15	15	0	0	0
6	0	15	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Zapoznanie się z różnymi formami treningu dla popularyzowania prozdrowotnej aktywności fizycznej osób starszych

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Ogólna wiedza na temat czynników wpływających na rozwój fizyczny i motoryczny człowieka oraz czynników warunkujących wydolność organizmu.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student zna terminologię i dysponuje podstawową wiedzą w zakresie fizjologicznych funkcji organizmu człowieka w warunkach spoczynku i aktywności fizycznej oraz w okresie powysiłkowym.
- EK2 Wiedza: Student posiada zasób pojęć i ma podstawową wiedzę na temat teorii i praktyki różnych form treningu zdrowotnego osób starszych.
- EK3 Wiedza: Student posiada umiejętność diagnozowania i doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej, potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce.
- EK4 Wiedza: Student potrafi opracować i zrealizować programy (projekty) aktywności fizycznej dostosowane do potrzeb zdrowotnych osób starszych.
- EK5 Kompetencje społeczne: Student potrafi współdziałać i pracować w zespole. Rozumie potrzebę ciągłej dbałości o własną sprawność fizyczną a także prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Znaczenie aktywności fizycznej w działaniach profilaktycznych u osób w wieku starszym. Podstawowe pojęcia i kategorie związane z różnymi formami treningu dla osób starszych. Aktywność fizyczna i metody jej oceniania.	3
W2	Zalecenia dotyczące doboru form aktywności fizycznej i jej intensywności. Podstawowe kryteria doboru programu ćwiczeń. Główne elementy kompleksowości działań w realizacji programu aktywności fizycznej. Wstępna ocena stanu zdrowia i kondycji fizycznej oraz kwalifikacja do programu.	2
W3	Postępowanie diagnostyczno ewaluacyjne w zakresie sprawności fizycznej i funkcjonalnej oraz aktywności fizycznej. Diagnoza i ewaluacja w programie aktywności fizycznej osób starszych	2
W4	Koncepcja health related fitness (HR-F) jako teoretyczna podstawa programu aktywności fizycznej osób w starszym wieku (sprawność powiązana ze zdrowiem).	2
W5	Pojęcie treningu zdrowotnego. Struktura jednostki treningowej (metody, formy, środki).	2
W6	Różne formy treningu dla popularyzowania prozdrowotnej aktywności fizycznej osób starszych	4
	RAZEM	15



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Informacja nt realizacji przedmiotu, wymagania zaliczeniowe. Zasady BHP na zajęciach. Cele i zadania rozgrzewki.	2
Ć2	Diagnoza komponentów sprawności fizycznej - sprawność krążeniowo - oddechowej (test spacerowy UKK Walk Test). Wykorzystanie pulsometru w celu określania intensywności wysiłku.	4
Ć3	Trening marszowy - walking i nordic walking, praca z pulsometrem.	2
Ć4	Trening zdrowotny w terenie. Metody kształtowania wytrzymałości stosowane w treningu zdrowotnym. Określanie intensywności wysiłku.	2
Ć5	Elementy biegu na orientację. Czytanie mapy, umiejętność posługiwania się kompasem. Gry orientacyjne i azymutowe w terenie jako forma kształtowania wytrzymałości tlenowej.	2
Ć6	Diagnoza komponentów sprawności fizycznej - zdolności siłowych. Typy treningu oporowego	2
Ć7	Ćwiczenia ukierunkowane na wzmocnienie siły mięśniowej. Trening siłowy z wykorzystaniem oporu własnego ciała i współwiczającego. Przykłady ćwiczeń siłowych wykonywanych indywidualnie i ze współwiczającym rozwijających siłę mięśni KKD, KKG i tułowia	4
Ć8	Trening siłowy z zastosowaniem oporu zewnętrznego z wykorzystaniem piłek lekarskich, taśm thera-band, lasek gimnastycznych. Przykłady ćwiczeń z oporem zewnętrznym w formie obwodu stacyjnego.	4
Ć9	Diagnoza komponentów mięśniowo szkieletowych - gibkości. Biologiczne podłoże kształtowania gibkości i metody jej rozwijania. Zasady realizacji treningu zdrowotnego-ćwiczenia gibkościowe- rozciągające. Ćwiczenia o charakterze statycznym i dynamicznym.	4
Ć10	Diagnoza komponentów sprawności fizycznej - równowagi. Ćwiczenia ukierunkowane na poprawę równowagi ciała.	4
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Burza mózgów
- M2 Praca z podręcznikiem
- M3 Projekty
- M4 Studium przypadku
- 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	40
Opracowanie wyników	10
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	20
podnoszenie sprawności fizycznej	10
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	125
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	5

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Projekt indywidualny
F3	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formujących
----	---------------------------------

OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

1	Projekt indywidualny
---	----------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student zna terminologię i dysponuje podstawową wiedzą w zakresie fizjologicznych funkcji organizmu człowieka w warunkach spoczynku i aktywności fizycznej oraz w okresie powysiłkowym.
NA OCENĘ 4	Student dobrze zna terminologię i dysponuje podstawową wiedzą w zakresie fizjologicznych funkcji organizmu człowieka w warunkach spoczynku i aktywności fizycznej oraz w okresie powysiłkowym.
NA OCENĘ 5	Student bardzo dobrze zna terminologię i dysponuje podstawową wiedzą w zakresie fizjologicznych funkcji organizmu człowieka w warunkach spoczynku i aktywności fizycznej oraz w okresie powysiłkowym.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student posiada zasób pojęć i ma podstawową wiedzę na temat teorii i praktyki różnych form treningu zdrowotnego osób starszych.
NA OCENĘ 4	Student posiada znaczący zasób pojęć i ma podstawową wiedzę na temat teorii i praktyki różnych form treningu zdrowotnego osób starszych.
NA OCENĘ 5	Student posiada bardzo dobry zasób pojęć i ma ponadpodstawową wiedzę na temat teorii i praktyki różnych form treningu zdrowotnego osób starszych.



EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student posiada umiejętność diagnozowania i doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej,
NA OCENĘ 4	Student posiada dobrą umiejętność diagnozowania i doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej, potrafi identyfikować błędy w praktyce.
NA OCENĘ 5	Student posiada bardzo dobrą umiejętność diagnozowania i doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej, potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Student potrafi opracować program (projekt) aktywności fizycznej dostosowany do potrzeb zdrowotnych osób starszych.
NA OCENĘ 4	Student potrafi opracować i zrealizować program (projekt) aktywności fizycznej dostosowany do potrzeb zdrowotnych osób starszych.
NA OCENĘ 5	Student potrafi opracować i bardzo dobrze zrealizować program (projekt) aktywności fizycznej dostosowany do potrzeb zdrowotnych osób starszych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Student potrafi współdziałać i pracować w zespole.
NA OCENĘ 4	Student potrafi współdziałać i pracować w zespole. Rozumie potrzebę ciągłej dbałości o własną sprawność fizyczną.
NA OCENĘ 5	Student potrafi współdziałać i pracować w zespole. Rozumie potrzebę ciągłej dbałości o własną sprawność fizyczną a także prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W01 K_W03 K_W07 K_W13 K_W17 K_W18	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10		F3 F2 F1 P1
EK2	K_W03 K_W13 K_W17 K_W18	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10		F3 F2 F1 P1
EK3	K_U03 K_U05 K_U06	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10		F3 F2 F1
EK4	K_U07 K_U08 K_U10 K_U14 K_U15	Cel1	Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10		F3 F2 F1 P1
EK5	K_K03 K_K08 K_K09	Cel1	Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć1		F3 F2 F1 P1



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Osiński W. — *Gerokinezyjologia*, Warszawa, 2013, PZWL
- 2 Marchewka A, Dąbrowski Z, Żołądź J. — *Fizjologia starzenia się*, Warszawa, 2013, PWN
- 3 Kuński H. — *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Warszawa, 2003, Agencja Wydawnicza MedsportPress
- 4 Orzech J. — *Podstawy treningu siły mięśniowej*, Tarnów, 2004, Sport i Rehabilitacja

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Maciantowicz J, Nowak P. — *Bieganie. Sposób na zdrowe życie*, Wrocław, 2002, AWF
- 2 Adamczyk T, Goły M, Matuszkowiak A. — *Trening zdrowotny z Nordic Walking*, Warszawa, 2009, Raabe
- 3 Mleczko E, Trzmielewski R. — *Biegi na orientację*, Kraków, 1999, AWF
- 4 Friel J. — *Trening z pulsometrem.*, Zielonka, 2010, Inne Spacery

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Joanna Gradek (kontakt: joanna.gradek@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Joanna Gradek (kontakt: joanna.gradek@awf.krakow.pl)

dr Wacław Mirek (kontakt: 1wacławmirek@gmail.com)

prof. dr hab. Edward Mleczko (kontakt: edward.mleczko@awf.krakow.pl)

mgr Marcin Nowak (kontakt: marcin.nowak@awf.krakow.pl)

mgr Ewa Orłowska (kontakt: ewa.orłowska@awf.krakow.pl)

dr hab. prof. nadzw. Mariusz Ozimek (kontakt: mariusz.ozimek@awf.krakow.pl)

dr Renata Tokarz (kontakt: renata.tokarz@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)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....