

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

Nazwa Wydziału	Wydział wychowania fizycznego		
Nazwa jednostki prowadzącej moduł	Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej, Katedra Wychowania Fizycznego i Adaptowanej Aktywności Fizycznej		
Nazwa modułu kształcenia	Specjalność – Funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku Praktyka		
Forma studiów	<i>stacjonarne studia II stopnia</i>		
Rok studiów	2		
Semestr	3		
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	Przedstaw w postaci symboli	Dla kierunku studiów	Dla obszaru kształcenia
	<p><u>Wiedza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • W1 • W2 • W3 <p><u>Umiejętności</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • U1 • U2 • U3 <p><u>Kompetencje społeczne</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • K1 • K2 • K3 	<ul style="list-style-type: none"> • K_W02 • K_W05 • K_W06 • K_U04 • K_U05 • K_U14 • K_K02 • K_K03 • K_K09 	<ul style="list-style-type: none"> • M2_W02 • M2_W03 • M2_W06 • M2_U05 • M2_U03 • M2_U12 • M2_K01, H2P_K01, S2P_K01 • M2_K01 M2_K09 • M2_K05
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	<p>Wiedza</p> <p>W1 – K_W02 Posiada pogłębioną znajomość funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku fizycznego oraz zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu</p> <p>W2 – K_W05 Zna przebieg procesów inwolucyjnych człowieka, zna przyczyny i przebieg chorób osób w średnim i starszym wieku, w tym chorób cywilizacyjnych i zaburzeń psychicznych.</p> <p>W3 – K_W06</p>		

Opracowano w ramach realizacji projektu

„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

	<p>Zna wyniki badań dotyczące zachowań prozdrowotnych i stylu życia osób w średnim i starszym wieku</p> <p>Umiejętności</p> <p>U1 – K_U04 Potrafi ukierunkować zajęcia ruchowe na indywidualne potrzeby dzieci, młodzieży i dorosłych, w tym obarczonych chorobą cywilizacyjną</p> <p>U2 – K_U05 Potrafi ocenić wpływ wieku i aktywności fizycznej na stan zdrowia w tym skład i budowę ciała.</p> <p>U3 – K_U14 Potrafi zastosować właściwe metody oceny stanu zdrowia osób w średnim i starszym wieku.</p> <p>Kompetencje społeczne:</p> <p>K1 – K_K02 Rozumie potrzebę poszerzania wiedzy i umiejętności celem stałego modyfikowania i poszerzania zasobu środków stosowanych w procesie edukacyjnym i treningowym</p> <p>K2 – K_K03 Jest przekonany o potrzebie motywowania uczestników zajęć do samorealizacji poprzez aktywny styl życia i zachowania prozdrowotne</p> <p>K3 – K_K09 Docenia rolę medycyny profilaktycznej i edukacji zdrowotnej w zapobieganiu chorobom i kształtowaniu odpowiedzialności za zdrowie.</p>
Treści modułu kształcenia	<ul style="list-style-type: none">• Indywidualizacja wysiłku fizycznego oraz ocena zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu.• Badanie budowy i postawy ciała, diagnostyka zmian inwolucyjnych w procesie starzenia.• Aktywność fizyczna jako sposób na spowolnienie tempa zewnętrznych i wewnętrznych mechanizmów procesu starzenia się układu ruchu.• Badanie składu ciała diagnostyka zmian w procesie starzenia• Ocena zmian w składzie ciała pod wpływem treningu osób w średnim i starszym wieku.• Rola aktywności fizycznej w ograniczeniu ryzyka wystąpienia/rozwoju zespołu metabolicznego <p>Pisemne opracowania zestawów ćwiczeń</p>



Opracowano w ramach realizacji projektu

„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

	<ul style="list-style-type: none"> • Przygotowanie zestawów ćwiczeń w korekcji postawy ciała. • Przygotowanie zestawów ćwiczeń w celu poprawy stabilności postawy i zapobieganiu upadkom. • Przygotowanie zestawów ćwiczeń zapobiegających osteoporozie. • Przygotowanie zestawów ćwiczeń wspomagających funkcje poznawcze.
Stosowane metody dydaktyczne	Dyskusja dydaktyczna, metoda problemowa, burza mózgów, ćwiczenia przedmiotowe.
Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów	<p>Metody:</p> <p>Zaliczenie praktyczne sprawdzające stopień nabycia umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prowadzenia zajęć grupowych i indywidualnych ze szczególnym uwzględnieniem indywidualizacji, • analiza składu i budowy ciała. <p>Obserwacja ocena kompetencji społecznych poszukiwania optymalnych rozwiązań świadomości moralnego i etycznego wymiaru pracy.</p> <p>Kryteria efektów kształcenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna przebieg procesów inwolucyjnych i możliwości ich pozytywnej modyfikacji. • Student wie jak ocenić stan zdrowia warunkujący sprawność funkcjonalną osób w średnim i starszym wieku umożliwiającą udział w treningu. • Zna wytyczne w dążeniu do procesu pozytywnego starzenia się człowieka. • Ma podstawowe poczucie odpowiedzialności i etyki.
Forma i warunki zaliczenia modułu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego modułu	Efekty z zakresu wiedzy i umiejętności obejmuje zaliczenie praktyczne: prowadzenie zajęć grupowych i indywidualnych ćwiczeń według przygotowanych opracowań (konspektów i zestawów ćwiczeń). Przedmiot zaliczany na „za”
Sposób realizacji	Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Język kształcenia	polski
Typ modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy



Opracowano w ramach realizacji projektu

„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

Wymagania wstępne i dodatkowe	Podstawowa wiedza temat mechanizmów i procesów wewnątrz organizmu funkcjonowania układu ruchu człowieka.
Rodzaj i liczba godzin zajęć dydaktycznych wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów, gdy w danym module przewidziane są takie zajęcia	Stacjonarne: Ćwiczenia: 26 godzin ŁĄCZNIE: 26 godzin
Liczba punktów ECTS przypisana modułowi	2
Bilans punktów ECTS	Stacjonarne Bilans dla studiów stacjonarnych – 2 pkt ECTS: <ul style="list-style-type: none"> • uczestnictwo w ćwiczeniach: 26 godzin • przygotowanie do ćwiczeń: godzin • czytanie literatury: godzin • konsultacje: godzina Sumaryczne obciążenie pracą studenta=52 godziny Punkty ECTS 2
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu	Literatura podstawowa <ul style="list-style-type: none"> • Wieczorkowska-Tobis K., Kostka T., Borowicz A.M. Fizjoterapia w geriatrici PZWL Warszawa 2011. • Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź J.A. Fizjologia starzenia się profilaktyka i rehabilitacja. PWN Warszawa 2013. • Żakowska-Wachelko B., Zarys medycyny geriatrycznej. PZWL Warszawa 2000 • Schiefele J., Staudt I., Dach M. M. Pielęgniarstwo geriatryczne. Urban & Partner 1998. • Hayflick L. Jak i dlaczego się starzejemy. Książka i Wiedza 1998. • Krzyżowski J. Psychogeriatrica. Medyk Warszawa 2000. • Grodzicki T., J. Kocemba J., A. Skalska A., Geriatrica z elementami gerontologii ogólnej Via Medica Gdańsk 2006.
Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki	Nie dotyczy



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

Efekty kształcenia	Forma oceny		
	Test	Zaliczenie praktyczne	Obserwacja
W1 – W2	X		
U1 – U2		X	
K1 – K2			X