|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nazwa przedmiotu:** | **Kinezygerontoprofilaktyka** | ECTS: **6** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | **Kierunek**: Turystyka i rekreacja |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** | **Rok: III****Semestr: 5,6**  |
| **Zakład Rekreacji i Odnowy Psychosomatycznej** |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | **Profil kształcenia:** | **Status przedmiotu:** |
| **Studia stacjonarne: I stopnia** | **praktyczny** | **fakultatywny** |
| **Język przedmiotu:****polski** | **Forma zajęć:****ćwiczenia** | **Wymiar zajęć stacjonarne** **78 godzin** |
| **Prowadzący przedmiot**  | **Dr Anna Witkowska** | **Sposób realizacji:** |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów** |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza:** rozumie istotę pojęcia „zdrowie”, zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych i promocji zdrowia**Umiejętności:****Kompetencje społeczne:** |
| **Cele przedmiotu** | Celem przedmiotu jest nabycie wiedzy i umiejętności niezbędnych do prowadzenia zajęć rekreacji ruchowej dla osób starszych**.** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się****Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** |
| W01 | posiada znajomość budowy i funkcjonowania organizmu człowieka charakterystycznego dla procesu starzenia się, rozumie wpływ ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych na zmiany inwolucyjne | K\_W02 | P6S\_WG |
| W02 | ma podstawową wiedzę o celach i funkcjach edukacji zdrowotnej oraz o zasadach promocji zdrowia i prozdrowotnego trybu życia w procesie starzenia | K\_W06 | P6S\_WK |
| W03 | zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej w procesie pomyślnego starzenia się | K\_W07 | P6S\_WK |
| W04 | zna metody oceny stanu psychofizycznego osoby starszej w kontekście możliwości podejmowania rekreacyjnej aktywności fizycznej | K\_W08 | P6S\_WK |
| W05 | posiada rozszerzoną wiedzę o zasadach programowania i realizacji rekreacyjnych zajęć ruchowych oraz treningu zdrowotnego dla osób starszych | K\_W09 | P6S\_WK |
| W06 | zna metody oceny funkcjonalnych efektów rekreacji ruchowej dla osób starszych | K\_W10 | P6S\_WK |
| **W zakresie umiejętności** |
| U01 | potrafi promować zdrowie poprzez aktywny styl życia u osób starszych | K\_U01 | P6S\_UW |
| U02 | potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić rekreacyjnezajęcia ruchowe dostosowane do warunków, możliwości,potrzeb oraz zainteresowań osób starszych | K\_U02 | P6S\_UO |
| U03 | posiada umiejętności ruchowe pozwalające na prowadzenie zajęć z osobami starszymi | K\_U05 | P6S\_UW |
| U04 | potrafi diagnozować i ocenić poziom aktywności, sprawności,wydolności fizycznej osób starszych | K\_U06 | P6S\_UW |
| **W zakresie kompetencji społecznych** |
| K01 | jest wrażliwy (empatyczny) zwłaszcza na problemy osób starszych, wykazuje szacunek oraz troszczy się o nich | K\_K06 | P6S\_KR |
| K02 | jest gotowy do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji w zakresie rekreacji osób starszych | K\_K09 | P6S\_KK |
| K03 | wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób starszych uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych  | K\_K10 | P6S\_UO |
| K04 | jest świadomy ograniczeń we własnych kompetencjach i wiekiedy zwrócić się o pomoc ekspercką | K\_K12 | P6S\_KK |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| **Objaśnienie, opis, pokaz, prezentacje multimedialne, dyskusja dydaktyczna, ćwiczenia praktyczne.** |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| **Zaliczenia w formie sprawdzianu pisemnego oraz aktywności na zajęciach i zaprezentowania umiejętności praktycznych prowadzenia zajęć rekreacji ruchowej z osobami starszymi.****Na podstawie sprawdzianu pisemnego:** 2,0 – student osiągnął punktację z testu poniżej 50 %3,0 – student osiągnął punktację z testu od 51 do 60 %3,5 – student osiągnął punktację z testu od 61 do 70 %4,0 – student osiągnął punktację z testu poniżej 71 do 80 %4,5 – student osiągnął punktację z testu poniżej 81 do 90 %5,0 – student osiągnął punktację z testu poniżej 91 do 100 %**Na podstawie umiejętności praktycznych:**2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się, nie wykazał się aktywnością na zajęciach oraz nie potrafi przygotować i przeprowadzić zajęć rekreacji ruchowej dla osób starszych.3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym, wykazał się małą aktywnością na zajęciach, przygotowanie i przeprowadzenie zajęć rekreacji ruchowej dla osób starszych sprawia mu trudność.3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus, wykazał się średnią aktywnością na zajęciach, przygotowanie i przeprowadzenie zajęć rekreacji ruchowej dla osób starszych sprawia mu niewielką trudność.4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym, wykazał się średnią aktywnością na zajęciach oraz potrafi dobrze przygotować i przeprowadzić zajęcia rekreacji ruchowej dla osób starszych.4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus, wykazał się dużą aktywnością na zajęciach oraz potrafi dobrze przygotować i przeprowadzić zajęcia rekreacji ruchowej dla osób starszych.5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym, wykazał się dużą aktywnością na zajęciach oraz potrafi bardzo dobrze przygotować i przeprowadzić zajęcia rekreacji ruchowej dla osób starszych. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu** | **Godziny****ST/NST** |
|  | **Wykład:** Program studiów nie przewiduje wykładów z tego przedmiotu | 0 |
|   | **Ćwiczenia:*** Gerontologia jako nauka – podstawowe zagadnienia.
* Proces starzenia się, a starość. Zmiany inwolucyjne w poszczególnych narządach.
* Rola i cele aktywności fizycznej osób starszych.
* Rekomendacje aktywności fizycznej dla osób starszych.
* Motywy i bariery podejmowania aktywności fizycznej przez osoby starsze.
* Specyfika prowadzenia zajęć z osobami starszymi.
* Bezpieczeństwo prowadzenia zajęć z osobami starszymi.
* Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń fizycznych dla osób starszych.
* Rola instruktora kinezygerontoprofilaktyki w prowadzeniu zajęć.
* Teoria i metodyka nowoczesnych form fitness dla seniorów
* Ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe w pozycjach wysokich, średnich i niskich – cel stosowania, technika i błędy wykonania oraz sposoby ich eliminowania.
* Technika i metodyka ćwiczeń wzmacniających z obciążeniem własnym i oporem zewnętrznym.
* Charakterystyka form rekreacji dla osób starszych: aerobowe, wzmacniające, rozciągające, koordynacyjne i równoważne.
* Nordic Walking jako forma aktywności fizycznej dla osób starszych.
* Profilaktyka zdrowego kręgosłupa u seniorów (aktywacja mięśni głębokich tułowia).
* Profilaktyka nietrzymania moczu (trening mięśni dna miednicy).
* Gry i zabawy ruchowe dla seniorów.
* Upadki osób starszych oraz nauka wstawiania po upadku.
* Znaczenie i dobór odpowiednich technik relaksacyjnych dla osób starszych.
* Opracowanie kompleksowego programu aktywizacji psychoruchowej dla wybranego środowiska seniorów
* Zaliczenie przedmiotu
 | 78/39 |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** |
| Warunkiem zaliczenia przedmiotu i dopuszczenia do egzaminu jest aktywny udział i obecność na zajęciach, uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczeń oraz uzyskanie pozytywnego wyniku ze sprawdzianu pisemnego (> 50%).Egzamin odbywa się w trakcie sesji egzaminacyjnej (zgodnie z organizacją roku) i ma formę pisemną. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:****Udział w ćwiczeniach** | **78 godziny łącznie:** 78 godz. ćwiczeń | **39 godziny łącznie:** 39 godz. ćwiczeń |
|  |  |  |
| **Samodzielna praca studenta:****Przygotowanie do zajęć****Przygotowanie do zaliczenia****Praca z literaturą** | **78 godziny łącznie:**30 godz.30 godz.18 godz. | **117 godzin łącznie:**40 godz.40 godz.37 godz. |
|  |  |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:** **156 godziny**, co odpowiada **6 punktom ECTS**  |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa:**Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź J.: Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja. PWN, Warszawa 2012.Kołomyjska G.: Wybrane zagadnienia z gerontologii. Podręcznik dla instruktorów kinezygerontoprofilaktyki i organizatorów rekreacji. TKKF, Warszawa 2009.Kozdroń E.: Program rekreacji ruchowej osób starszych. AWF, Warszawa 2004.Mazurek, J., Szczygieł, J., Blaszkowska, A., Zgajewska, K., Richter, W. i Opara, J. (2014). Aktualne zalecenia dotyczące aktywności ruchowej osób w podeszłym wieku. Gerontologia Polska, 2, 70-75.**Literatura uzupełniająca:**Jopkiewicz A. (red.): Aktywność ruchowa osób starszych. WSzP, Kielce 1996.Kołomyjska G.: Formy rekreacji ruchowej osób starszych. AWF, Kraków 1992.Jaskólski A., Jaskólska A. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF, Wrocław 2006.Sciepurko J.: Kinezyprofilaktyka gerontologiczna. Sport i Rehabilitacja, Gdańsk 2002. |
| Kuba, L. i Korż, E. (2014). Znaczenie aktywności ruchowej w profilaktyce zdrowia osób starszych i charakterystyka najczęściej stosowanych form fitnessu. W Osoby starsze w przestrzeni życia społecznego (147-159). Katowice: Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego.Gaworska, M. i Leś, A. (2010). Nordic Walking. Marsz po zdrowie. Część I. Medi Forum Opieki Długoterminowej, 2, 27-31.Gaworska, M. i Leś, A. (2010a). Nordic Walking. Marsz po zdrowie (II). ABC Nordic Walking. Medi Forum Opieki Długoterminowej, 6, 31-33.Edbom-Kolarz A, Marcinkowski JT. Upadki osób starszych - przyczyny, następstwa, profilaktyka. Hygeia Public Health 2011, 46(3): 313-318. |

|  |
| --- |
| **Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki** |
| Nie dotyczy |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |
| --- | --- |
| **Efekty uczenia się**  | **Forma oceny** |
| **Sprawdzian pisemny** | **Pokaz/prezentacja/praca grupowa** | **Obserwacja/dyskusja dydaktyczna** |
| W01 | X | X | X |
| W02 | X |  | X |
| W03 | X |  | X |
| W04 | X | X | X |
| W05 | X | X | X |
| W06 | X | X | X |
| U01 |  |  | X |
| U02 |  | X | X |
| U03 |  |  | X |
| U04 | X | X | X |
| K01 |  |  | X |
| K02 |  |  | X |
| K03 | X | X | X |
| K04 | X |  | X |