

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Dietetyka

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **PRZEDMIOT DO WYBORU – KINEZYGERONTOPRO-
FILAKTYKA**

Kod przedmiotu: **ZWKF_DT_1_W_63_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Nauk Biologicznych**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr hab. Zdzisław Adach

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr hab. Zdzisław Adach

Data opracowania: **01.02.2021 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 3, semestr 6			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	10	20		
Liczba punktów ECTS	2			

2. Cele przedmiotu

C1	Nabycie wiedzy o znaczeniu aktywności psychofizycznej w procesie starzenia się.
C2	Zapoznanie się z rolą aktywności fizycznej w prozdrowotnym stylu życia osób starszych (profilaktyka chorób cywilizacyjnych, hipokineza, nadwaga).
C3	Zaznajomienie się z możliwościami aktywizacji psychofizycznej osób starszych.
C4	Zapoznanie się z wybranymi sposobami oceny sprawności fizycznej osób starszych.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

– brak.

4. Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty kształcenia dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów kształcenia dla programu	Odniesienie do efektów kształcenia w obszarach kształcenia w zakresie nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej, nauk rolniczych, leśnych i weterynaryjnych
EK1	zna i rozumie proces ontogenezy	K_W01 K_W02	OM1_W02, OM1_W10 R1P_W01
EK2	dostrzega znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych; potrafi wskazać skuteczne metody zwalczania nieprawidłowych wyborów dokonywanych przez osoby starsze	K_W02 K_U06	OM1_W02, OM1_W10 OM1_U04, OM1_U08, OM1_U07, OM1_U10, R1P_U01, R1P_U05
EK3	zna podstawowe metody oceny sprawności fizycznej i zdrowia osób starszych; umie współpracować w zespołach interdyscyplinarnych	K_W02 K_U06 K_K09	OM1_W02, OM1_W10 OM1_U04, OM1_U08, OM1_U07, OM1_U10, R1P_U01, R1P_U05 OM1_K09

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Cele i zadania przedmiotu. Warunki zaliczenia. Literatura. Wprowadzenie do realizowanej tematyki. Przemiany społeczno-demograficzne a problemy starzenia się i starości. Starzenie się kobiet i mężczyzn (aspekty fizjologiczne, psychospołeczne, historyczne).	2
W2	Podstawy fizjologii wysiłku i nauczania ruchu. Przemiana materii w różnych stanach funkcjonalnych organizmu. Koszt energetyczny pracy. Funkcjonowanie różnych narządów i układów organizmu podczas wykonywania różnych rodzajów pracy.	2
W3	Zmiany zachodzące w organizmie w okresie starzenia i ich skutki. Kryteria starości według WHO. Aktywność fizyczna jako środek zapobiegania skutkom starzenia się społeczeństwa. Trening zdrowotny. Metody i skutki różnych rodzajów i form treningu.	2
W4	Styl życia starszych osób a ich zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne w świetle statystyki. Jakość życia jako efekt aktywności psychofizycznej osób starszych. Optymalna dawka ruchu w wymiarze tygodniowym dla dorosłych kobiet i mężczyzn w świetle najnowszych wyników badań.	2
W5	Wskazania i przeciwwskazania do uczestnictwa w wybranych formach aktywności fizycznej przez osoby starsze. Bezpieczeństwo uczestników zajęć. Organizacja zajęć. Uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej. Motywy aktywności psychofizycznej osób starszych i młodszych, kobiet i mężczyzn (porównania). Bariery aktywności fizycznej osób starszych	2
	Razem	10
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Seminarium. Wydolność i sprawność fizyczna człowieka. Zmiany wydolności i sprawności w okresie starzenia. Sposoby oceny. Terminologia stosowana w kinezyprofilaktyce. Interpretacja pojęć: zdrowie, wydolność, sprawność fizyczna, zdrowy styl życia, sport, rekreacja fizyczna, turystyka.	2
ĆW2	Badanie wydolności i sprawności fizycznej. Badania aktywności fizycznej dorosłych. Efekty rozmowy (na podstawie dyspozycji do wywiadu opracowanych przez prowadzącą) z osobami starszymi z najbliższej rodziny (sąsiedztwa).	2
ĆW3	Badanie sprawności fizycznej. Metody badania sprawności starszych. Sprawność użyteczna. Kwestionariusz. Mechaniczne i elektroniczne mierniki ruchu. Wywiad z osobami starszymi z najbliższego otoczenia.	2
ĆW4	Skład ciała. Skutki zmian w składzie ciała dla funkcjonowania układu ruchu oraz układów dostarczających tlen. Metody badania składu ciała i interpretacja wyników.	2
ĆW5	Styl życia starszych osób a ich zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne w świetle statystyki. Jakość życia jako efekt aktywności psychofizycznej osób starszych. Optymalna dawka ruchu w wymiarze tygodniowym dla dorosłych kobiet i mężczyzn w świetle najnowszych wyników badań.	2

ĆW6	Kwalifikacja osób starszych do ćwiczeń usprawniających i treningu zdrowotnego. Biografia najbliższych, starszych osób z rodziny na podstawie: świadomości rekreacyjno-sportowej, motywów uczestnictwa w sporcie, przyczyn braku aktywności, możliwości i chęci uczestnictwa w rekreacji, sytuacji społeczno-ekonomicznej.	2
ĆW7	Przygotowanie propozycji form aktywności fizycznej starszych z wybranymi schorzeniami z uwzględnieniem wieku, płci, stanu zdrowia.	2
ĆW8	Zapoznanie się z działalnością różnych instytucji działających na rzecz starszych (np. Uniwersytetu 3. Wieku. Wizyta w placówce UTW. Rozmowa z Prezesem i uczestnikami.	2
ĆW9	Hospitacje zajęć rekreacyjnych prowadzonych dla słuchaczy UTW.	2
ĆW10	Zaliczenie przedmiotu.	2
	Razem	20

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład z użyciem środków multimedialnych
M2	Dyskusja w podgrupach
M3	Metody interaktywne
M4	Praca z tekstem
M5	Metody problemowe
M6	Metody analizy przypadków

7. 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	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	10
Przygotowanie konspektu	8
Przygotowanie do zaliczenia	5
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	55
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Aktywność studenta w trakcie trwania zajęć (udział w dyskusji).
----	---

F2	Przygotowanie do zajęć na podstawie literatury podanej przez prowadzącego, a także samodzielnie wyszukanej.
----	---

b. Ocena podsumowująca

P1	Przeprowadzenie rozmowy (na podstawie dyspozycji opracowanych przez prowadzącą) z osobami starszymi z najbliższej rodziny (kobietą i mężczyzną) nt. aktywności psychofizycznej w przeszłości i obecnie.
P2	Propozycje aktywizacji fizycznej starszych osób na podstawie ich biografii (konspekt).
P3	Przygotowanie informacji o działalności w zakresie aktywności fizycznej wybranych stowarzyszeń (UTW i Kluby Seniora) w miejscu zamieszkania (wywiad, informacja internetowa). Uzupełnienie programu własnymi propozycjami.
P4	Ocena sprawności fizycznej i zdrowia wybranej osoby starszej (z zachowaniem zasad bezpieczeństwa).

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- frekwencja na zajęciach zgodna z regulaminem studiów,
- wykazanie się umiejętnością współdziałania w grupie (aktywność, kulturalna dyskusja, sposoby argumentacji własnego stanowiska, kreatywność),
- przeprowadzenie rozmowy z osobami starszymi na podstawie kwestionariusza ankiety opracowanego przez prowadzącą zajęcia,
- przygotowanie propozycji aktywizacji fizycznej dla osób starszych z najbliższego otoczenia (konspekt),
- praca pisemna (lub prezentacja multimedialna) nt. UTW lub KS z uzupełnieniem programu o własne propozycje aktywności fizycznej, np. dla osób otyłych,
- wyniki oceny sprawności fizycznej i zdrowia wybranej osoby starszej.

9. Kryteria oceny

Efekt kształcenia EK1	
na ocenę 2	Student nie zna i nie rozumie procesu ontogenezy.
na ocenę 3	Student zna i rozumie proces rozwoju osobniczego od dzieciństwa do późnej starości, jego uwarunkowania oraz potrafi współpracować w zespołach ukierunkowanych na promocję aktywnego starzenia się
na ocenę 4	Student potrafi wyjaśnić związki między procesem rozwoju osobniczego a jego uwarunkowaniami; dostrzega potrzebę promowania aktywnego starzenia się.
na ocenę 5	Student analizując związki między procesem rozwoju osobniczego a jego uwarunkowaniami i dostrzegając znaczenie działań sprzyjających aktywnemu starzeniu się, potrafi wskazać adekwatne metody działań.
Efekt kształcenia EK2	
na ocenę 2	Student nie dostrzega znaczenia aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.
na ocenę 3	Student zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej w promocji zdrowego stylu życia, w profilaktyce chorób cywilizacyjnych i potrafi wskazać skuteczne metody zwalczania nieprawidłowych wyborów dokonywanych przez osoby starsze.
na ocenę 4	Student analizuje i wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej w promocji zdrowego stylu życia, w profilaktyce chorób cywilizacyjnych i wskazuje najskuteczniejsze metody zwalczania nieprawidłowych wyborów (argumentacja).
na ocenę 5	Student poszukuje najskuteczniejszych metod modyfikacji stylu życia osób starszych.

Efekt kształcenia EK3	
na ocenę 2	Nie zna podstawowych metod oceny sprawności fizycznej i zdrowia osób starszych.
na ocenę 3	Potrafi zastosować podstawowe metody oceny stanu sprawności fizycznej i zdrowia osób starszych oraz metody aktywizacji psychofizycznej i ocenić ich skutki (zdrowotne i etyczne) w odniesieniu do jednostki, grupy.
na ocenę 4	Potrafi wyjaśnić związki między stanem sprawności fizycznej i zdrowia osób starszych oraz wskazać adekwatne metody aktywizacji psychofizycznej jednostki, grupy.
na ocenę 5	Analizując stan sprawności fizycznej i zdrowia osób starszych, poszukuje najbardziej adekwatnych metody aktywizacji psychofizycznej jednostki, grupy.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty kształcenia	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W01, K_W02	C1, C2	W1–W5 ĆW1–ĆW10	M1–M4, M6	F1, F2 P1, P2
EK2	K_W02, K_U06	C1, C2	W1–W5 ĆW1–ĆW10	M1–M4	F1, F2 P1, P2
EK3	K_W02, K_U06 K_K09	C3, C4	W1–W5 ĆW1–ĆW10	M1, M2, M4, M5	F1, F2 P3, P4

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Osiński W., <i>Gerokinezyjologia</i> , PZWL, Warszawa. 2013.
2.	Maciaszek J., Szeklicki R., Osiński W. (red.), <i>Aktywność fizyczna w wieku starszym w badaniach naukowych</i> , Poznań 2012.
3.	Jaskólski A., <i>Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka</i> , AWF, Wrocław 2002.
4.	Kozłowski S. Nazar K., <i>Wprowadzenie do Fizjologii klinicznej</i> , PZWL, Warszawa 1984.
5.	Górski J., <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i> , PZWL, Warszawa 2011.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Nowocień J., Zuchora K. (red.), <i>Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku</i> , Warszawa 2012.
2.	Winiarski R. (red.), <i>Rekreacja i czas wolny</i> , Warszawa 2011.
3.	Kozdroń E., <i>Program rekreacji ruchowej osób starszych</i> , AWF, Warszawa 2007.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....

(miejscowość, data) (kierownik zakładu) (dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)