



Tabela realizacji efektów kierunkowych przez przedmioty

Kierunek: **Kultura Fizyczna Osób Starszych**

Profil: **Ogólnoakademicki**

Stopień: **pierwszy**

Wiedza			
Efekty kierunkowe		Przedmiot	Priorytet
K_W01	ma wiedzę i zna terminologię z zakresu 1.procesów biochemicznych zachodzących w organizmie człowieka w stanie spoczynku i aktywności fizycznej oraz w zmieniających się warunkach środowiska zewnętrznego		
K_W02	2.biologicznego rozwoju człowieka 3.biomechaniki i patobiomechaniki układu ruchu człowieka 4. gerantologii posiada ogólną znajomość budowy organizmu człowieka z uwzględnieniem układu ruchu, układów trzewnych i układu nerwowego, stosuje polską terminologię		
K_W03	zna terminologię i dysponuje podstawową wiedzą w zakresie fizjologicznych funkcji organizmu człowieka w warunkach spoczynku i aktywności fizycznej oraz w okresie powysiłkowym		
K_W04	jest świadomy jedności psychofizycznej człowieka, posiada elementarny zasób pojęć i wiedzy o psychicznym funkcjonowaniu człowieka w kontekście działalności edukacyjnej i rekreacyjno-sportowej		
K_W05	zna metody pomiaru wskaźników morfologicznych, biochemicznych krwi i fizjologicznych układu krążenia oraz parametrów układu oddechowego		
K_W06	zna metody oceny rozwoju fizycznego oraz metody biomechanicznej diagnozy układu ruchu człowieka		
K_W07	posiada podstawową wiedzę o stanach zagrożenia życia i zdrowia oraz o zasadach udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, posługuje się fachową terminologią		
K_W08	posiada elementarną wiedzę na temat uwarunkowań zdrowia oraz etiologii i profilaktyki najczęstszych niezakaźnych chorób przewlekłych, a także problemów zdrowotnych osób starszych		
K_W09	zna terminologię oraz posiada podstawową wiedzę z zakresu żywienia i dietetyki oraz suplementacji		
K_W10	posiada podstawową wiedzę i zna terminologię z zakresu edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia oraz ochrony środowiska		
K_W11	rozumie znaczenie odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej oraz w aktywności rekreacyjno-sportowej osób starszych, zna podstawowe zabiegi i metody stosowane w odnowie biologicznej		
K_W12	zna metody diagnozowania stanów przeciążenia organizmu ćwiczeniami fizycznymi i ich wpływ na organizm		
K_W13	jest świadomy zagrożeń zdrowia wynikających z niedoboru lub nadmiaru aktywności fizycznej, zna przeciwwskazania do wysiłków fizycznych i wykonywania ćwiczeń fizycznych w niektórych schorzeniach i zaburzeniach statyki ciała		
K_W14	zna podstawy prawne systemu edukacji i działalności rekreacyjno-sportowej osób starszych, zna zasady etyki zawodowej, rozumie znaczenie refleksji etycznej w działalności zawodowej		
K_W15	zna miejsce kultury fizycznej w kulturze globalnej, rozumie mechanizmy oddziaływania środkami fizycznymi na organizm człowieka i środkami społecznymi na osobowość w różnych etapach ontogenezy, jest świadomy kluczowej roli aktywności fizycznej w zachowaniu zdrowia jednostki i społeczeństwa		
K_W16	posiada podstawową wiedzę i zna terminologię z zakresu historii kultury fizycznej, rozumie uwarunkowania rozwoju oraz problemy współczesnej kultury fizycznej		



Wiedza			
Efekty kierunkowe		Przedmiot	Priorytet
K_W17	zna terminologię i posiada podstawową wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka		
K_W18	posiada zasób pojęć i ma podstawową wiedzę na temat teorii i praktyki różnych form treningu zdrowotnego osób starszych		
K_W19	posiada wiedzę z zakresu podstaw turystyki i rekreacji, rozumie znaczenie aktywnej turystyki i rekreacji w stylu życia osób starszych		
K_W20	posiada wiedzę i zna terminologię z zakresu psychologii, pedagogiki i komunikacji społecznej w stopniu niezbędnym do pracy z osobami starszymi		
K_W21	dysponuje wiedzą z zakresu dydaktyki ogólnej i przedmiotowej, posiada odpowiedni zasób pojęć		
K_W22	posiada wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych dla osób starszych, zgodnie z wybraną specjalnością studiów, zna fachową terminologię		
K_W23	zna i rozumie podstawowe pojęcia i zasady z zakresu ochrony własności intelektualnej		
K_W24	zna ogólne zasady tworzenia i rozwoju form indywidualnej przedsiębiorczości w kulturze fizycznej		
K_W25	zna terminologię i posiada podstawową wiedzę w zakresie metod stosowanych w kinezyterapii i fizykoterapii u osób starszych		

Umiejętności			
Efekty kierunkowe		Przedmiot	Priorytet
K_U01	potrafi dokonywać pomiaru podstawowych wskaźników strukturalnej i morfologicznej budowy ciała oraz wskaźników fizjologicznych		
K_U02	potrafi zmierzyć podstawowe parametry kinematyczne i dynamiczne, służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej		
K_U03	potrafi obsługiwać podstawowe urządzenia pomiarowe wykorzystywane w sporcie i rekreacji oraz posługiwać się specjalistycznymi urządzeniami i sprzętem sportowym		
K_U04	potrafi komunikować się z osobami starszymi, jako podmiotami działalności zawodowej oraz z innymi specjalistami		
K_U05	potrafi dokonywać diagnozy rozwoju somatycznego i motorycznego z uwzględnieniem aktualnych standardów rozwoju		
K_U06	posiada umiejętność diagnozowania i doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej, potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce		
K_U07	potrafi dokonywać diagnozy i prognozy w celu planowania, projektowania i realizacji procesu edukacji oraz identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce		
K_U08	potrafi indywidualizować zadania oraz dostosowywać treści i metody oddziaływania do potrzeb i możliwości osób starszych		
K_U09	potrafi korzystać z technik informacyjnych w celu pozyskiwania, przetwarzania i przechowywania danych oraz wykorzystywania w działalności edukacyjnej i do własnego rozwoju zawodowego		
K_U10	potrafi interpretować wyniki podstawowych wskaźników: fizjologicznych, biofizycznych i morfologicznych, pozwalających diagnozować stan organizmu, odnosząc je do wartości referencyjnych		
K_U11	potrafi wykorzystywać niektóre informatyczne narzędzia statystyczne do przetwarzania i interpretacji wyników badań empirycznych		



Umiejętności			
Efekty kierunkowe		Przedmiot	Priorytet
K_U12	potrafi prowadzić dokumentację zajęć oraz dokumentację związaną z organizacją i sędziowaniem zawodów rekreacyjno-sportowych,		
K_U13	potrafi planować, projektować i prowadzić zajęcia rekreacyjno-sportowe w różnych warunkach, w tym w warunkach obozowych (w sezonie letnim i zimowym) oraz w różnej formie		
K_U14	posiada umiejętność nauczania podstawowych ćwiczeń z zakresu różnych form treningu zdrowotnego w sportach indywidualnych		
K_U15	posiada umiejętność nauczania podstawowych ćwiczeń z zakresu różnych form treningu zdrowotnego w sportach zespołowych		
K_U16	potrafi organizować i prowadzić aktywne formy turystyki i imprezy rekreacyjne oraz organizować, prowadzić i sędziować zawody rekreacyjno-sportowe z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych		
K_U17	potrafi opracować i zrealizować programy profilaktyczno- promocyjne w zakresie różnych obszarów edukacji zdrowotnej osób starszych		
K_U18	jest praktycznie przygotowany do działań profesjonalnych w zakresie wybranej specjalności studiów		
K_U19	potrafi wykonywać, demonstrować, asekurować podstawowe ćwiczenia z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych, ćwiczenia rytmiczne, taneczne		
K_U20	posiada umiejętność przygotowania prac pisemnych z zakresu wybranych zagadnień kultury fizycznej, w tym pracy dyplomowej licencjackiej, w oparciu o dane źródłowe i własne działania oraz prezentowania w formie ustnej cudzych i własnych poglądów, działań		
K_U21	ma umiejętności językowe, zgodne z wymaganiami określonymi dla poziomu B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego, wyrażające się znajomością co najmniej jednego języka obcego, posługuje się słownictwem z zakresu kultury fizycznej		
K_U22	potrafi dokonać oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia oraz zaplanować postępowanie dietetyczno-suplementacyjne dla osób starszych		
K_U23	potrafi diagnozować podstawowe zaburzenia narządu ruchu oraz aktywnie współpracować w zakresie usprawniania ruchowego osób starszych		

Kompetencje społeczne			
Efekty kierunkowe		Przedmiot	Priorytet
K_K01	rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się, rozwoju osobistego i zawodowego, doskonalenia swojego warsztatu pracy, podnoszenia i uzupełniania kwalifikacji zawodowych uczenia się przez całe życie, planuje swój rozwój zawodowy, potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać swoje profesjonalne umiejętności		
K_K02	okazuje szacunek wobec innych osób, troskę o ich dobro, będąc z nimi w relacjach, dokonując oceny i formułując opinie na ich temat, ujawnia wrażliwość etyczną, empatię, otwartość, refleksyjność, postawy prospołeczne i odpowiedzialność		
K_K03	potrafi współdziałać i pracować w zespole, pełniąc różne role, umie podejmować i wyznaczać zadania, ma elementarne umiejętności organizacyjne związane z projektowaniem i realizacją działań profesjonalnych		
K_K04	potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonego przez siebie lub innych celu i zadania, dokonując wyborów jest odpowiedzialny i autonomiczny, wykazuje aktywność, odznacza się wytrwałością w realizacji indywidualnych i zespołowych zadań		



Kompetencje społeczne			
Efekty kierunkowe		Przedmiot	Priorytet
K_K05	potrafi rozwiązywać najczęstsze problemy związane z pełnieniem roli zawodowej kierując się zasadami etycznymi, ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności zawodowych, nie podejmuje działań, które przekraczają jego możliwości i kompetencje, wie, kiedy zwrócić się do ekspertów		
K_K06	realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej		
K_K07	ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie uczestnictwa w kulturze fizycznej, docenia jej znaczenie w dbałości o ciało, jest świadomy jak wielką wartością jest zdrowie zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i społecznym, jest gotowy do działań na rzecz zdrowego środowiska		
K_K08	dba o swój poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, modelowania zachowań związanych z prowadzeniem aktywnego stylu życia, kształtowania postaw prosumatycznych i prozdrowotnych; przestrzega zasad higieny aparatu głosowego, ujawnia prawidłowe nawyki posługiwania się narządem mowy w działalności zawodowej		
K_K09	ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań edukacyjnych, zachowywania się w sposób profesjonalny; odpowiedzialnie przygotowuje się do zajęć, jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych		