

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016*

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Fizjoterapia studia magisterskie II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 722

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

### 1 PRZEDMIOT

|                      |                                                  |
|----------------------|--------------------------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU     | Adaptowana aktywność fizyczna dla osób starszych |
| KOD PRZEDMIOTU       | RR722 ANB1                                       |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU | Przedmioty do wyboru                             |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS  | 2.00                                             |
| JĘZYK WYKŁADOWY      | polski                                           |
| SEMESTRY             | 3                                                |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>KLINICZNE |
|---------|--------|-----------|------------|--------------------------|----------------------|
| 3       | 8      | 0         | 0          | 10                       | 0                    |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Zapoznanie studentów z możliwością wyboru formy aktywności fizycznej oraz specyfiką i zasadami dostosowania aktywności fizycznej do potrzeb i możliwości jej uprawiania przez osoby starsze.
- Cel2 Przygotowanie studentów do planowania i realizacji zajęć adaptowanej aktywności fizycznej z osobami starszymi.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość podstawowych zagadnień zrealizowanych w programie studiów w trakcie przedmiotów, takich jak: Adaptowana aktywność fizyczna oraz zagadnień z zakresu psychologii i geriatry.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student charakteryzuje zmiany zachodzące w organizmie w wieku starszym oraz konsekwencje społeczne starzenia się w zakresie niezbędnym do planowania i realizacji zajęć, a także programów adaptowanej aktywności fizycznej osób starszych.
- EK2 Wiedza: Student potrafi zrealizować program aktywności ruchowej adaptacyjnej oraz przeprowadzić zajęcia ruchowe dla osób starszych.
- EK3 Wiedza: Student posiada zaawansowane umiejętności kierowania i realizowania zajęć rekreacyjnych i zdrowotnych w pracy z osobami starszymi.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                       | LICZBA GODZIN |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Znaczenie aktywności fizycznej u osób w starszym wieku. Możliwości i ograniczenia związane z możliwością uprawiania aktywności ruchowej przez osoby starsze. | 4             |
| W2 | Zasady prowadzenia zajęć i programów aktywności fizycznej dla osób starszych. Program Rekreacji Ruchowej Osób Starszych.                                     | 4             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                        | 8             |

#### ZAJĘCIA LABORATORYJNE

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                             | LICZBA GODZIN |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| L1 | Przygotowanie konspektu zajęć ruchowych dla osób starszych z uwzględnieniem celu zajęć i stopnia sprawności fizycznej uczestników. | 2             |
| L2 | Hospitacja i udział w zajęciach ruchowych osób starszych w różnych ośrodkach.                                                      | 3             |
| L3 | Realizacja samodzielnie zaplanowanych zajęć ruchowych dla osób starszych.                                                          | 3             |
| L4 | Ewaluacja przeprowadzonych przez studentów zajęć ruchowych dla osób starszych.                                                     | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                              | 10            |

### 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Prezentacje multimedialne
- M2 Praca w grupach



M3 Ćwiczenia praktyczne

M4 Wykłady

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 18                                                |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                 |
| Inne                                                                                             |                                                   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 14                                                |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 6                                                 |
| przygotowanie zajęć / imprezy dla osób starszych                                                 | 12                                                |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | <b>50</b>                                         |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>                                             | <b>2</b>                                          |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                      |
|----|----------------------|
| F1 | Ćwiczenie praktyczne |
| F2 | Projekt zespołowy    |

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| P1 | Średnia ważona ocen formułujących |
|----|-----------------------------------|

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                                                                              |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Aktywny udział w zajęciach.                                                                  |
| 2 | Przygotowanie i przeprowadzenie zespołowe zajęć ruchowych dla osób starszych.                |
| 3 | Przygotowanie dokumentacji związanej z realizowanymi zajęciami ruchowymi dla osób starszych. |
| 4 | Nienaganna postawa w trakcie zajęć oraz postępowanie zgodne z etyką zawodu fizjoterapeuty.   |

### OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

|   |                   |
|---|-------------------|
| 1 | Projekt zespołowy |
|---|-------------------|

### KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Student definiuje zjawiska biologiczne i społeczne związane ze starzeniem się człowieka oraz charakteryzuje objawy starości w zakresie niezbędnym do planowania i realizacji zajęć i programów adaptowanej aktywności fizycznej. Student wyjaśnia znaczenie różnych form aktywności fizycznej dla osób starszych oraz wskazuje przeciwwskazania do ćwiczeń, a także zalecane i nie zalecane formy aktywności ruchowej. |



|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 4          | Student opisuje konsekwencje społeczne i negatywne postawy społeczeństwa w stosunku do osób starszych. Student analizuje trudności i korzyści z uprawiania różnych form aktywności ruchowej przez osoby starsze. Student korzysta z literatury w zakresie wskazanym przez prowadzącego przedmiot.                                                                                                                                                                          |
| NA OCENĘ 5          | Student proponuje zalecenia i modyfikacje różnych form aktywności ruchowej ze względu na indywidualne potrzeby i możliwości osób starszych z uwzględnieniem możliwości środowiska rodzinnego i społecznego. Student samorzutnie poszerza swoją wiedzę sięgając do literatury.                                                                                                                                                                                              |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| NA OCENĘ 3          | Student przygotowuje i bezpiecznie realizuje z niewielką pomocą nauczyciela poprawnie lecz schematycznie zbudowane zajęcia rekreacyjne dla osób starszych. Student posiada podstawowe umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej, popularnych wśród osób starszych.                                                                                                                                                                                |
| NA OCENĘ 4          | Student przygotowuje samodzielnie i bezpiecznie realizuje pod nadzorem nauczyciela poprawnie zbudowane zajęcia rekreacyjne dostosowane do warunków i możliwości osób starszych. Student wykorzystuje różne metody, formy i środki do realizacji zajęć. Student posiada podstawowe umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej dostosowanych do potrzeb i możliwości osób starszych.                                                                 |
| NA OCENĘ 5          | Student samodzielnie przygotowuje i bezpiecznie realizuje pod nadzorem nauczyciela atrakcyjne zajęcia rekreacyjne z uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób starszych oraz przeprowadza ewaluację realizacji celów prowadzonych zajęć. Student jest kreatywny w swoich działaniach i poszerza swoją wiedzę sięgając do literatury. Student posiada zaawansowane umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności ruchowej.                                        |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| NA OCENĘ 3          | Student z niewielką pomocą nauczyciela realizuje zaplanowane zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo w trakcie przeprowadzenia zajęć adaptowanej aktywności fizycznej dla osób starszych. Student opisuje sposób wykonania ćwiczeń w sposób zrozumiały dla osób starszych. Podejmuje próby asekuracji przy ćwiczeniach. Zachowuje się odpowiedzialnie jako prowadzący zajęcia. Z szacunkiem odnosi się do uczestników zajęć i traktuje ich podmiotowo.                |
| NA OCENĘ 4          | Student poprawnie i samodzielnie realizuje zaplanowane zadania w trakcie przeprowadzenia zajęć adaptowanej aktywności fizycznej dla osób starszych. Student potrafi przeprowadzić poprawny pokaz i omówienie techniki wykonania ćwiczenia w sposób przystępny i zrozumiały dla osób starszych. Student poprawnie asekuje przy ćwiczeniach. Student motywuje uczestników do ćwiczeń. Student poprawnie współpracuje i komunikuje się z innymi osobami prowadzącymi zajęcia. |
| NA OCENĘ 5          | Student poprawnie, samodzielnie i kreatywnie realizuje zaplanowane zadania w trakcie przeprowadzenia zajęć adaptowanej aktywności fizycznej dla osób starszych modyfikując działania w zależności od przebiegu zajęć. Student koryguje odpowiednio wykonanie ćwiczeń. Student wykazuje inicjatywę we współpracy z kolegami prowadzącymi zajęcia.                                                                                                                           |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_U12                               | Cel1 Cel2       | W1 W2             |                    | F2            |
| EK2                               | K_U12, K_U21, K_U22, K_K05          | Cel2            | L1 L2 L3 L4       |                    | F2 F1         |



| EFEKTY<br>KSZTAŁCENIA<br>DLA<br>PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO<br>EFEKTÓW<br>KIERUNKOWYCH | CELE<br>PRZEDMIOTU | TREŚCI<br>PROGRAMOWE | METODY<br>DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|---------------|
| EK3                                        | K_U20, K_U22,<br>K_K05                    | Cel2               | L1 L3 L4             |                       | F1            |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Łobożewicz Tadeusz (red.)** — *Turystyka i rekreacja ludzi niepełnosprawnych*, Warszawa, 2000, Wyższa Szkoła Ekonomiczna
- 2 **Kozdroń Ewa** — *Program Rekreacji Ruchowej Osób Starszych*, Warszawa, 2008, Akademia Wychowania Fizycznego
- 3 **WHO** — *Wytyczne dotyczące propagowania aktywności fizycznej wśród osób starszych.*, Rehabilitacja Medyczna, 1997, 4, 53-56.

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Wilk M. i wsp.** — *Ocena niektórych fizjologicznych efektów zastosowania Nordic Walking jako uzupełniającego elementu ćwiczeń fizycznych w drugim etapie rehabilitacji po zawale serca.*, Rehabilitacja Medyczna, 2005, 2, 33-38.
- 2 **Thornby M.A.** — *Równowaga i upadki u osłabionej starszej osoby: przegląd literatury.*, Rehabilitacja Medyczna, 1997, 4, 11-18.
- 3 **Mika Anna** — *Leczenie usprawniające pacjentów z osteoporozą.*, Rehabilitacja Medyczna, 2003, 7, 27-32.

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Paweł Żychowicz (kontakt: pawel.zychowicz@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Marta Kądziołka (kontakt: marta.kadziolka@awf.krakow.pl)

Dr Joanna Sobiecka (kontakt: J.W.Sobiecka@interia.pl)

dr Paweł Żychowicz (kontakt: pawel.zychowicz@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)

.....  
.....  
.....