

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2012/2013

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Rekreacja ruchowa

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Gerontologia
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Gerontology
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ANRR2
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalnościowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	INNE	–
5	10	10	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Przedstawienie studentom interdyscyplinarności problematyki gerontologii, przybliżenie potrzeb ludzi starych.

Cel2 Zdobycie przez studenta umiejętności programowania zajęć ruchowych dla osób starszych.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawowa wiedza z zakresu biologicznego rozwoju człowieka i fizjologii.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Student objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu gerontologii. Definiuje czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych oraz czynniki przyspieszające proces starzenia organizmu.

EK2 Wiedza: Student objaśnia znaczenie aktywności fizycznej i racjonalnego odżywiania dla zdrowia seniorów.

EK3 Wiedza: Student opisuje zmiany jakie zachodzą w organizmie człowieka na skutek starzenia.

EK4 Wiedza: Student dobiera odpowiednie formy zajęć do potrzeb i możliwości osób starych.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Cele i zadania gerontologii oraz geriatrii, zapoznanie z podstawowymi pojęciami.	1
W2	Problem starzenia się społeczeństw, problemy demografii w Polsce i na świecie, perspektywy.	1
W3	Teorie starzenia się z zaznaczeniem teorii wolnorodnikowej. Grupy czynników starzenia się: psychiczne, społeczne, zawodowe.	2
W4	Starość a zdrowie, styl życia, stres. Psychologiczna charakterystyka człowieka starszego, ochrona mózgu przed procesem starzenia. Rola umysłu w procesie starzenia.	2
W5	Znaczenie aktywności ruchowej i intelektualnej w zachowaniu sprawności ludzi starych. Zmiany morfo-funkcjonalne w układach: krążenia, oddechowym, pokarmowym, moczowym.	2
W6	Menopauza i andropauza, stres psychiczny.	1
W7	Metody oceny sprawności fizycznej dla potrzeb gerontologii.	1
	RAZEM	10

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Metody rewitalizacji. Wydolność fizyczna i motoryczność ludzi starych.	1
C2	Wskazania i przeciwwskazania zdrowotne do aktywności ruchowej osób starszych.	1
C3	Metodyka prowadzenia zajęć ruchowych z osobami starszymi. Formy rekreacji ruchowej zalecane dla osób starszych.	1
C4	Główne założenia PRROS oraz wskazówki do przeprowadzania różnych ćwiczeń (aerobowych, siłowych, koordynacyjnych).	2
C5	Nordic walking walory zdrowotne, wskazówki odnośnie prowadzenia zajęć z seniorami. Gry i zabawy ruchowe proponowane seniorom.	3
C6	Schorzenia psychiczne wieku starczego. Zmiany zwyrodnieniowe narządu ruchu: przyczyny, objawy, profilaktyka.	2
	RAZEM	10



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Prezentacje multimedialne
- M3 Praca w grupach

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	20
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	45
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	30
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Projekt zespołowy
F2	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Zaliczenie pisemne
----	--------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Student uzyskuje zaliczenie po zrealizowaniu założeń projektu zespołowego oraz dzięki pozytywnej ocenie z zaliczenia pisemnego.
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student potrafi zdefiniować i opisać większość pojęć z zakresu gerontologii, czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych oraz przyspieszające proces starzenia organizmu, pojawiają się błędy.
NA OCENĘ 4	Student potrafi zdefiniować i opisać pojęcia z zakresu gerontologii, wskazuje czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, przyspieszające proces starzenia, pojawiają się nieścisłości.

NA OCENĘ 5	Student potrafi jednoznacznie i bezbłędnie zdefiniować i opisać pojęcia z zakresu gerontologii, wskazać czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, przyspieszające proces starzenia organizmu.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student częściowo objaśnia znaczenie aktywności fizycznej oraz racjonalnego odżywiania dla zdrowia seniora, nie zna wszystkich zaleceń odnośnie zdrowego stylu życia osób starszych.
NA OCENĘ 4	Student objaśnia znaczenie aktywności fizycznej oraz racjonalnego odżywiania dla zdrowia seniora, wymienia większość poznanych zaleceń odnośnie zdrowego stylu życia osób starszych.
NA OCENĘ 5	Student częściowo objaśnia znaczenie aktywności fizycznej oraz racjonalnego odżywiania dla zdrowia seniora, wymienia wszystkie zalecenia odnośnie zdrowego stylu życia osób starszych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student potrafi wskazać zmiany zachodzące na skutek procesu starzenia w poszczególnych układach organizmu, pojawiają się błędy.
NA OCENĘ 4	Student wskazuje zmiany zachodzące na skutek procesu starzenia w poszczególnych układach organizmu, pojawiają się nieścisłości.
NA OCENĘ 5	Student w sposób jednoznaczny i pewny wskazuje zmiany zachodzące na skutek procesu starzenia w poszczególnych układach organizmu.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Student dobiera formy zajęć pod kątem możliwości i potrzeb ludzi starych, w niektórych kwestiach pojawiają się nieścisłości.
NA OCENĘ 4	Student trafnie dobiera formy zajęć pod kątem możliwości i potrzeb ludzi starych, nie zawsze potrafi jednoznacznie uzasadnić swój wybór.
NA OCENĘ 5	Student trafnie dobiera formy zajęć pod kątem możliwości i potrzeb ludzi starych, potrafi uzasadnić swój wybór.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W09, K_W11	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W7 C1 C2	M1 M2 M3	F1 F2 P1
EK2	K_W09, K_W11	Cel1	W5 C1 C2 C3 C4	M1 M2 M3	F1 F2 P1
EK3	K_W11, K_U05	Cel1 Cel2	W3 W4 W5 W6 W7	M1 M2	P1
EK4	K_U05	Cel1 Cel2	W4 W5 C1 C2 C3 C4 C5 C6	M1 M2 M3	F1 F2 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Bean Anita** — *Żywnienie w sporcie*, Poznań, 2008, Zys i S-ka
- 2 **Kołomyjska Grażyna (red.)** — *Wybrane zagadnienia z gerontologii*, Warszawa, 2009, TKKF



- 3 Kozdroń Ewa — *Program rekreacji ruchowej osób starszych*, Warszawa, 2004, AWF
- 4 Rosławski Adam — *Wybrane zagadnienia z geriatry*, Wrocław, 2008, AWF
- 5 Marchewka Anna, Dąbrowski Zbigniew, Żołędź Jerzy (red.) — *Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja.*, Warszawa, 2012, PWN
- 6 Steuden Stanisława — *Psychologia starzenia się i starości.*, Warszawa, 2011, PWN

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Beliveau Richard, Gingras Denis — *Dieta w walce z chorobami*, Warszawa, 2011, Delta
- 2 Strugarek Jan, Wieczorek Jakub — *Aktywny senior. Zbiór gier rekreacyjnych dla osób starszych.*, Poznań, 2010, Wyd. Naukowe UAM
- 3 Brzezińska Małgorzata, Graczkowska Małgorzata — *Zaradnik terapeutyczny. Jak pracować z seniorami w domu pomocy społecznej?*, Warszawa, 2012, Diffin SA
- 4 Kocemba Józef, Kołomyjska Grażyna — *Gerontologia : skrypt dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego*, Kraków, 1989, AWF
- 5 Stuart-Hamilton Ian — *Psychologia starzenia się*, Poznań, 2006, Zysk i S-ka
- 6 Nowocień Jerzy, Zuchora Krzysztof (red.) — *Aktywność fizyczna u społeczna osób trzeciego wieku.*, Warszawa, 2012, FCEO

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Anna Tyka (kontakt: anna.tyka@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Anna Tyka (kontakt: anna.tyka@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)

.....