

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Fizjoterapia studia magisterskie II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 722

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Adaptowana aktywność fizyczna dla osób starszych
KOD PRZEDMIOTU	RR722 ASB1
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 LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
3	8	0	0	18	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 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 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
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	26
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
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
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

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 samorządnie 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	M1 M4	F2
EK2	K_U12, K_U21, K_U22, K_K05	Cel2	L1 L2 L3 L4	M2 M3	F1 F2



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK3	K_U20, K_U22, K_K05	Cel2	L1 L3 L4	M3	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)

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