

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

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

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Gerontologia
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Gerontology
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC4
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	15	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

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

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

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

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

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 starszych.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Cele i zadania gerontologii oraz geriatrii, zapoznanie z podstawowymi pojęciami. Omówienie tematyki zajęć, literatury oraz wymogów na zaliczenie przedmiotu.	1
W2	Problem starzenia się społeczeństw, psychologiczna charakterystyka osób starszych.	2
W3	Teorie starzenia. Grupy czynników starzenia się organizmu: psychiczne, społeczne, zawodowe.	2
W4	Ochrona mózgu przed procesem starzenia. Rola umysłu w procesie starzenia. Choroba Alzheimera.	3
W5	Zmiany morfo-funkcjonalne układach: krążenia w oddechowym, pokarmowym, moczowym.	3
W6	Menopauza i stres psychiczny.	2
W7	Schorzenia psychiczne wieku starczego.	2
	RAZEM	15

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Metody rewitalizacji. Wydolność fizyczna i motoryczność ludzi starych.	2
Ć2	Metodyka prowadzenia zajęć ruchowych z osobami starszymi. Formy rekreacji ruchowej zalecane seniorom. Metody oceny sprawności fizycznej dla potrzeb gerontologii.	3
Ć3	Wskazania i przeciwwskazania zdrowotne do aktywności ruchowej osób starszych.	1
Ć4	Główne założenia PRROS oraz wskazówki do przeprowadzania różnych ćwiczeń (aerobowych, siłowych, koordynacyjnych).	4
Ć5	Gry i zabawy ruchowe proponowane seniorom.	3
Ć6	Znaczenie aktywności ruchowej i intelektualnej w zachowaniu sprawności osób starszych.	2
Ć7	Zmiany zwyrodnieniowe narządu ruchu: przyczyny, objawy, profilaktyka.	3



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć8	Formy zajęć dla seniorów (zajęcia praktyczne): pilates, stretching, bodyART, bodyball, ćwiczenia relaksacyjne itp.	12
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Prezentacje multimedialne

M2 Wykłady

M3 Praca w grupach

M4 Zajęcia praktyczne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
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	20
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	35
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 indywidualny
----	----------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Student zostaje dopuszczony do egzaminu po zaliczeniu ćwiczeń.
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1



NA OCENĘ 3	Student potrafi zdefiniować i opisać większość pojęć z zakresu gerontologii, czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych oraz przyspieszających proces starzenia organizmu, pojawiają się błędy.
NA OCENĘ 4	Student potrafi zdefiniować i opisać pojęcia z zakresu gerontologii, wskazuje czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, przyspieszających proces starzenia, mogą pojawić się nieścisłości.
NA OCENĘ 5	Student potrafi jednoznacznie i bezbłędnie zdefiniować i opisać pojęcia z zakresu gerontologii, wskazuje czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, przyspieszających 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 i racjonalnego odżywiania dla zdrowia seniora, wymienia większość poznanych zaleceń odnośnie zdrowego stylu życia osób starszych.
NA OCENĘ 5	Student objaśnia znaczenie aktywności fizycznej i 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 człowieka, pojawiają się błędy.
NA OCENĘ 4	Student wskazuje zmiany zachodzące na skutek procesu starzenia w poszczególnych układach organizmu człowieka, pojawiają się nieścisłości.
NA OCENĘ 5	Student w sposób jednoznaczny i pewny wskazuje zmiany zachodzące na skutek procesu starzenia w poszczególnych układach organizmu człowieka.
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 do 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	SPOSODY OCENY
EK1	K_W01	Cel1	W1 W2		F1 P1
EK2	K_W01, K_W15	Cel1	Ć1 Ć3 Ć6		F1 P1
EK3	K_W01, K_W13	Cel1 Cel2	Ć3 W3 W4 W5 W6 W7 Ć7		F1 P1
EK4	K_U06	Cel1 Cel2	Ć3 Ć6 Ć2 Ć4 Ć5 Ć8		F1 P1



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Marchewka Anna, Dabrowski Zbigniew, Zoładz Jerzy (red.) — *Fizjologia starzenia sie. Profilaktyka i rehabilitacja*, Warszawa, 2012, PWN
- 2 Kozdron Ewa — *Program rekreacji ruchowej osób starszych*, Warszawa, 2004, AWF
- 3 Steuden Stanisława — *Psychologia starzenia sie i starosci*, Warszawa, 2011, PWN
- 4 Strugarek Jan, Wieczorek Jakub — *Aktywny senior. Zbiór gier rekreacyjnych dla osób starszych*, Poznań, 2010, Wyd. nauk. UAM
- 5 Kołomyjska Grazyna (red.) — *Wybrane zagadnienia z gerontologii*, Warszawa, 2009, TKKF

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Bean Anita — *Zywnienie w sporcie*, Poznań, 2008, Zysk i Sp.
- 2 Rosławski Adam — *Wybrane zagadnienia z geriatry*, Wrocław, 2009, AWF
- 3 Beliveau Richard, Gingras Denis — *Dieta w walce z chorobami*, Warszawa, 2011, Delta
- 4 Nowocien Jerzy, Zuchora Krzysztof (red.) — *Aktywnosc fizyczna i 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)

.....