

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	Psychologia kultury fizycznej
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Psychology of Physical Culture
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC21
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

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



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć ruchowych z osobami w okresie późnej dorosłości.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawowa wiedza z zakresu psychologii ogólnej i rozwojowej człowieka

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Ma wiedzę z zakresu psychologii osób starszych.

EK2 Wiedza: Potrafi stosować posiadaną wiedzę w procesie aktywizowania osób starszych.

EK3 Kompetencje społeczne: Prowadzi aktywne działania na rzecz krzewienia kultury fizycznej wśród osób starszych.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Rozwój psychiczny człowieka dorosłego	1
W2	Gotowość do aktywności fizycznej osób w okresie późnej dorosłości.	2
W3	Miejsce kultury fizycznej w systemie wartości człowieka dorosłego.	2
W4	Obecność kultury fizycznej w świadomości człowieka dorosłego.	2
W5	Psychologiczne uzasadnienie sensu kultury fizycznej w późnej dorosłości.	2
W6	Psychologiczne podstawy motorycznego uczenia się człowieka dorosłego.	2
W7	Wsparcie społeczne i rola rodziny w podejmowaniu aktywności fizycznej przez człowieka dorosłego	2
W8	Rola sprawności fizycznej w kształtowaniu się obrazu samego siebie u człowieka dorosłego.	2
	RAZEM	15

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Aktywność fizyczna jako źródło pozytywnych emocji.	1
Ć2	Aktywność fizyczna jako warunek dobrostanu psychofizycznego człowieka.	1
Ć3	Możliwość przełamywania stereotypów dotyczących osób starszych poprzez aktywność ruchową.	1
Ć4	Możliwość nawiązywania kontaktów społecznych poprzez udział w zajęciach ruchowych.	1
Ć5	Aktywność fizyczna jako sposób na poprawę funkcjonowania poznawczego osoby starszej.	1
Ć6	Aktywność fizyczna jako sposób na spowolnienie niekorzystnych zmian funkcjonowania psychofizycznego osoby starszej.	1
Ć7	Aktywność fizyczna jako sposób na pełniejsze funkcjonowanie w rodzinie.	1
Ć8	Aktywność fizyczna a poczucie koherencji u osób starszych.	1
Ć9	Aktywność fizyczna jako droga zyskania poczucia bezpieczeństwa przez osoby starsze.	1
Ć10	Kształtowanie motywacji osób starszych do aktywności fizycznej.	1



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć11	Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za swoje zdrowie i sprawność fizyczną.	1
Ć12	Radzenie sobie przez osoby starsze z lękiem przed wysiłkiem i kontuzjami.	1
Ć13	Nauka zarządzania czasem przez osoby starsze.	1
Ć14	Osobowość animatora kultury fizycznej osób starszych.	1
Ć15	Zajęcia zaliczeniowe	1
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Dyskusja
- M3 Praca w grupach
- M4 Prezentacje multimedialne
- M5 Sesje rozwiązywania problemu

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
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	15
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	5
Inne	0
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	Aktywność na zajęciach
F2	Projekt zespołowy
F3	Kolokwium

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

1	Obecności na zajęciach, pozytywny wynik testu zaliczeniowego, pozytywny wynik testu egzaminacyjnego
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Jest świadom konieczności szerzenia kultury fizycznej wśród osób starszych.
NA OCENĘ 4	Zna psychologiczne uwarunkowania uczestniczenia w kulturze fizycznej przez osoby starsze.
NA OCENĘ 5	Zna szerokie tło kształtowania prawidłowego uczestniczenia w kulturze fizycznej przez osoby starsze
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Potrafi podać zasady indywidualizowania zadań dla osób starszych i sposobów postępowania wobec nich.
NA OCENĘ 4	Potrafi podać zasady i warunki konieczne do indywidualizowania zadań dla osób starszych i sposobów postępowania wobec nich.
NA OCENĘ 5	Potrafi praktycznie stosować zasady indywidualizowania zadań dla osób starszych i sposobów postępowania wobec nich.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Wie, czym jest empatia, jak okazywać szacunek i wsparcie osobom starszym, czym jest wsparcie społeczne.
NA OCENĘ 4	Ujawnia wrażliwość etyczną, empatię, otwartość, jest gotowy do działań na rzecz zdrowego środowiska.
NA OCENĘ 5	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. 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

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W04, K_W15	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8		P1
EK2	K_U09, K_U04	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15		F3 F2 F1 P1
EK3	K_K02, K_K07	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15		F3 F2 F1 P1



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Harwas-Napierała B., Trempała J. — *Psychologia rozwoju człowieka, t.2*, Warszawa, 2002, PWN
- 2 Steuden S. — *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa, 2012, PWN
- 3 Gracz J. Sankowski T. — *Psychologia sportu*, Poznań, 2000, AWF
- 4 Ulatowski T. (red.) — *Teoria sportu T.1 i T2.*, Warszawa, 1992, RCMSzKFiS
- 5 Oleś P.K. — *Psychologia przełomu połowy życia*, Lublin, 2000, Towarzystwo Naukowe KUL
- 6 Steuden S., Marczyk M. — *Starzenie się a satysfakcja z życia*, Lublin, 2006, Wydawnictwo KUL
- 7 Dąbrowski, J.A.Żołędz — *Fizjologia starzenia się; profilaktyka i rehabilitacja*, Warszawa, 2012, PWN

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Hill R.D. — *Pozytywne starzenie się*, Warszawa, 2005, Larum
- 2 Sęk H., Cieślak R. — *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, Warszawa, 2004, PWN
- 3 Stuart Hamilton I. — *Psychologia starzenia się*, Poznań, 2006, Wydawnictwo Zysk i S-ka

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr hab. prof. nadzw. Jan Blecharz (kontakt: jan.blecharz@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. prof. nadzw. Jan Blecharz (kontakt: jan.blecharz@awf.krakow.pl)

mgr Marzanna Herzig (kontakt: marzanna.herzig@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)

.....

.....