

			
	<b>Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018</b>		Wydanie II 11 lutego 2016 r.

**Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu**

**KARTA PRZEDMIOTU**

<b>1. Nazwa przedmiotu:</b>	Sport ludzi III wieku. Formy aktywizacji ruchowej osób starszych.				
<b>2. Kod przedmiotu:</b>	16.1				
<b>3. Okres ważności karty:</b>	ważna od roku akademickiego: 2015-2018				
<b>4. Forma kształcenia:</b>	studia pierwszego stopnia				
<b>5. Forma studiów:</b>	studia stacjonarne				
<b>6. Kierunek studiów:</b>	Wychowanie Fizyczne				
<b>7. Profil studiów:</b>	praktyczny				
<b>8. Specjalność:</b>	Trener personalny				
<b>9. Semestr:</b>	szósty				
<b>10. Jedn. prowadz. przedmiot:</b>	Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia				
<b>11. Prowadzący przedmiot:</b>	dr Danuta Zwolińska				
<b>12. Grupa przedmiotów:</b>	Moduł zajęć do wyboru z zakresu specjalności				
<b>13. Status przedmiotu:</b>	obowiązkowy				
<b>14. Język prowadzenia zajęć:</b>	polski				
<b>15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:</b>					
anatomia, fizjologia, teoria treningu, antropomotoryka , podstawy geriatrii i gerontologii.					
<b>16. Cel przedmiotu:</b>					
Znajomość procesów inwolucyjnych, cech biologicznych, psychospołecznych, zainteresowań i oczekiwań uczestników zajęć sportowych. Promocja zdrowego trybu życia wśród osób starszych. Znajomość form aktywności fizycznej stosowanych u osób starszych. Umiejętność indywidualnego doboru form aktywności fizycznej w zależności od wieku, sprawności, potrzeb i upodobań osób powyżej 60 roku życia. Umiejętność nawiązania relacji z osobami starszymi biorącymi udział w formach aktywności fizycznej.					
<b>17. Efekty kształcenia:</b>					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla specjalności/kierunku studiów
W	Student zna elementarne sposoby oceny stanu zdrowia oraz przyczyny i objawy wybranych zaburzeń i zmian chorobowych u osób	Wykład informacyjny objaśnienie, burza mózgu.	Prezentacja, Kolokwium.	Ćw	W11 (++) W 10 (++) W17 (+++)

	starszych. Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia. Zna zasady teorii i metodyki wychowania fizycznego. Ma wiedzę o uczestnikach w procesie krzewienia kultury fizycznej.				
U	Student potrafi bezpiecznie poprowadzić zajęcia z osobami starszymi. Student potrafi programować i realizować zajęcia ruchowe w profilaktyce starości.	Objaśnienie, pokaz	Zadania wykonane indywidualnie, w grupach.	Ćw	U11(++) U12(+++) U12(+++)
K	Motywuje do aktywności ruchowej w realizacji zaspokojenia potrzeb zdrowotnych. Obserwuje i prowadzi wywiad, te metody stosuje jako środek poznania potrzeb i oczekiwań człowieka starszego. Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do utrzymania właściwej kondycji człowieka starszego.	Praca w grupie zadaniowej.	przygotowanie do zajęć, udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć.	Ćw	K05(+++) K07(+++) K09(+++)
<b>18. Formy i wymiar zajęć:</b>		ćwiczenia- 15 godzin			
<b>19. Treści kształcenia:</b>					
<b>Szczegółowy program zajęć</b>					
L.p.	Tematyka zajęć- ćwiczenia				Liczba godzin
1.	Zajęcia organizacyjne. Warunki zaliczenia przedmiotu.				1
2.	Starzenie się a aktywność fizyczna				1
3.	Gerontologia jako nauka interdyscyplinarna				1
4.	Zmiany inwolucyjne wybranych aspektów kondycji biologicznej osób starszych.				2
5.	Starzenie się i najczęstsze choroby osób w podeszłym wieku.				1
6.	Aktywność fizyczna osób starszych. Nordic Walking dla seniorów.				2
7.	Walory uprawianej aktywności fizycznej - turystyka piesza, turystyka narciarska, turystyka rowerowa, turystyka wodna, turystyka górską				5
8.	Kolokwium.				1
9.	Zaliczenie i podsumowanie przedmiotu.				1
<b>Łączna liczba godzin</b>					<b>15</b>
<b>20. Egzamin:</b>		<b>nie</b>			
<b>21. Literatura podstawowa:</b>					
1. Dąbrowski A.: Zarys teorii rekreacji ruchowej. AWF, Warszawa 2006					

2. Groffik D. : Aqua fitness. AWF, Katowice 2012. Dąbrowski A.: Zarys teorii rekreacji ruchowej. AWF, Warszawa 2006.
3. Ignasiak Z., Rożek K., Skrzek A.: Ocena zmian inwolucyjnych wybranych aspektów kondycji biologicznej osób starszych. AWF, Wrocław 2012.
4. Kubińska Z., Bergier B.: Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce. PWSZ , Biała Podlaska 2005.
5. Kozdroń E. : Program rekreacji ruchowej osób starszych. AWF, Warszawa 2004.
6. Kozdroń E. , Szczypiorski E.: Aktywność ruchowa osób starszych –propozycje programowe, w : Problemy starzenia, red. J. Charzewski. AWF Warszawa 2001.
7. Kempf H.D.: Program profilaktyki i rehabilitacji schorzeń kręgosłupa. Sic!, Warszawa 2002.
8. Pramann U. , Schaufle B. : Nordic Walking - Program treningowy dla seniorów. Interspar 2008. Rosławski A.:Wybrane zagadnienia z geriatry. AWF, Wrocław 2001.

## 22. Literatura uzupełniająca:

1. Baulicz E. , Murawow I. : Zdrowotne i lecznicze wpływy środowiska wodnego: Unikalne możliwości i perspektywy wykorzystania. Medycyna Sportowa 20(1), 2004, str. 23-33.
2. Eider J.: Zdrowotne wartości uprawiania aerobiku wodnego. Annales Medicini, 54,295-300

## 23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:

Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych/pracy studenta
1.	Ćwiczenia	15/0
2.	Praca własna: Przygotowanie do ćwiczeń, zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi, przygotowanie wybranych form aktywności fizycznej dla osób starszych, przygotowanie do kolokwium	0/15
<b>Suma godzin</b>		<b>15/15</b>

<b>24. Suma wszystkich godzin:</b>	30	<b>25. Liczba punktów ECTS:</b>	1
<b>26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:</b>	0.5	<b>27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:</b>	0.5

Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań
	bdb	Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat zagadnień dotyczących problematyki gerontologii, geriatry i aktywności ruchowej osób starszych w czasie wolnym. Zna zasady do programowania treningu zdrowotnego seniorów. Zna bardzo dobrze zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia poprzez ruch. Posiada bardzo dobrą wiedzę na temat indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowych.
	db+	Student ma uporządkowaną wiedzę na temat zagadnień dotyczących problematyki gerontologii, geriatry i aktywności ruchowej osób starszych w czasie wolnym. Zna zasady do programowania treningu zdrowotny seniorów. Zna dobrze zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia poprzez ruch. Posiada dobrą uporządkowaną wiedzę na temat indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowych.

W	db	Student ma ogólną wiedzę na temat zagadnień dotyczących problematyki gerontologii, geriatry i aktywności ruchowej osób starszych w czasie wolnym. Zna zasady do programowania trening zdrowotny seniorów. Zna dobrze ogólne zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia poprzez ruch. Posiada dobrą ogólną wiedzę na temat indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowych.
	dst+	Student ma podstawową wiedzę na temat zagadnień dotyczących problematyki gerontologii, geriatry i aktywności ruchowej osób starszych w czasie wolnym. Zna zasady do programowania trening zdrowotny seniorów. Zna dostatecznie dobrze zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia poprzez ruch. Posiada dostatecznie dobrą wiedzę na temat indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowych.
	dst	Student ma podstawową wiedzę na temat zagadnień dotyczących problematyki gerontologii, geriatry i aktywności ruchowej osób starszych w czasie wolnym. Zna zasady do programowania trening zdrowotny seniorów przy pomocy prowadzącego. Zna dostatecznie zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia poprzez ruch. Posiada dostatecznie dobrą wiedzę na temat indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowych.
	ndst	Student nie ma podstawowej wiedzy na temat zagadnień dotyczących problematyki gerontologii, geriatry i aktywności ruchowej osób starszych w czasie wolnym. Nie zna podstawowych zasad do programowania trening zdrowotny seniorów przy pomocy prowadzącego. Nie zna podstawowych zasad promocji zdrowia i zdrowego stylu życia poprzez ruch. Nie posiada podstawowej wiedzy na temat indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowych.
U	bdb	Student potrafi wszechstronnie i samodzielnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną Posiada bardzo dobrą umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi bardzo dobrze dobrać i programować samodzielnie odpowiednią aktywność ruchową indywidualnie do potrzeb osób starszych.
	db+	Student potrafi samodzielnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną Posiada dobrą umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi trafnie dobrać i programować samodzielnie odpowiednią aktywność ruchową indywidualnie do potrzeb osób starszych.
	db	Student potrafi samodzielnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną Posiada dobrą umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi dobrać i programować z niewielką pomocą odpowiednią aktywność ruchową indywidualnie do potrzeb osób starszych.
	dst+	Student potrafi przy niewielkiej pomocy wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną przy niewielkiej pomocy prowadzącego. Potrafi dobrać i programować przy niewielkiej pomocy prowadzącego odpowiednią aktywność ruchową indywidualnie do potrzeb osób starszych
	dst	Student potrafi przy dużej pomocy prowadzącego wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną przy dużej pomocy prowadzącego. Potrafi dobrać i programować przy dużej pomocy prowadzącego odpowiednią aktywność ruchową indywidualnie do potrzeb osób starszych.
	ndst	Student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie potrafi dobrać i programować przy dużej pomocy prowadzącego odpowiedniej aktywności ruchowej indywidualnie do potrzeb osób starszych.
K	o.	Student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Realizuje powierzone zadania w

		sposób terminowy i rzetelny. Poszerza wiedzę z przedmiotu. Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności.
	no.	Student nie uczestniczy w zajęciach. Nie realizuje powierzonych zadań w sposób terminowy i rzetelny. Nie poszerza wiedzy z przedmiotu. Nie posiada przekonania o wartości zdobytych umiejętności.
<b>28. Uwagi:</b>		

Zatwierdzono:

.....  
(data i podpis prowadzącego)

.....  
(data i podpis)