

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

12

1. Nazwa przedmiotu:	Sport ludzi III wieku formy aktywizacji ruchowej osób starszych				
2. Kod przedmiotu:	16,1				
3. Okres ważności karty:	ważna od roku akademickiego: 2015-2018				
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	studia stacjonarne / studia niestacjonarne				
6. Kierunek studiów:	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
7. Profil studiów:	praktyczny				
8. Specjalność:	Trener Personalny, Kinezygerontoterapia				
9. Semestr:	VI				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej				
11. Prowadzący przedmiot:	dr Danuta Zwolińska				
12. Grupa przedmiotów:	przedmioty specjalnościowe				
13. Status przedmiotu:	obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:	anatomia, fizjologia, teoria treningu, antropomotoryka , podstawy geriatrii i gerontologii.				
16. Cel przedmiotu:	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 treningu personalnym.				
16. Cel przedmiotu:	.				
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda weryfikacji efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	Student ma znajomość procesów inwolucyjnych, cech biologicznych, psychospołecznych, zainteresowań i oczekiwań uczestników zajęć sportowych. Student rozumie czym jest promocja zdrowego trybu życia wśród osób starszych. Student ma wiedzę na temat zagadnień dotyczących problematyki aktywności ruchowej osób starszych w czasie wolnym. Wie jak programować trening zdrowotny seniorów.	dobranie wykładów i ćwiczeń adekwatnych do realizacji treści, opracowanie ćwiczeń	zaliczenie pisemne testu semestralnego obejmujące zarówno materiał ćwiczeń, jak i wykładów; wkład w dyskusję na tematy związane z problematyką analizy morfologicznej wynik osiągnięty w teście semestralnym, przygotowanie do zajęć (notatki), udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć	wykład/ćwiczenia	K_W07(+) K_W10(++) K_W12 (+) K_W11 (++) K_W17 (+++)
U	Posiada 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. Potrafi zaproponować seniorom zajęcia z wielu form możliwości ruchowych w tym np. aq fitness, trening outdoor, zajęcia grupowe, trening zdrowotny (medicalfitness), zajęcia siłowe, wytrzymałościowe, koordynacyjne, równoważne, gibkościowe, gimnastyczne i relaksacyjne, trening z wykorzystaniem nordicwalking, Umiejętność nawiązania relacji z osobami starszymi biorącymi udział w treningu	dotyczących zagadnień testu obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych	zaliczenie pisemne i ustne Egzamin	Audiowizualne, modele, plansze , atlasy	K_U11(++) K_U12 (+++) K_U13(++)

	personalnym. Student zna formy ruchowe zaspokajające potrzebę aktywności fizycznej dla osób w różnym wieku, z różnymi zaburzeniami i potrafi je zastosować w praktyce.				
K	Rozumie konieczność propagowania zdrowego stylu życia i zna mechanizmy zachęcające do krzewienia kultury fizycznej, przekonania osób starszych do wpisania tych wartości do swojego codziennego życia i czynne zagospodarowanie czasu wolnego. Student rozumie i stosuje czynniki motywujące poprzez zaspokajanie potrzeb ruchu niezbędnego dla zdrowia i sprawności fizycznej w różnym wieku. Motywuje do aktywności ruchowej w realizacji zaspokojenia potrzeb zdrowotnych Obserwuje i prowadzi wywiad stosuje metody te jako środek poznania potrzeb i oczekiwań człowieka starszego Dostosowuje program zajęć, trening zdrowotny seniora do indywidualnych możliwości.				K_K01 (+) K_K05 (+++) K_K07 (++) K_K09(+++)

18. Formy i wymiar zajęć:

wykład ćwiczenia
ST: ST: 15
NST NST:15

19. Treści kształcenia:

1. Fitness w wodzie dla seniorów (Senior Aqua). Zasady doboru ćwiczeń w zależności od umiejętności, wieku i dysfunkcji. Przykłady ćwiczeń z różnymi przyborami („makarony piankowe”, piłki, pasy wypornościowe, aqua – hantle, aqua – dyski, aqua kick-boxing, PowerStick, BeTomik, BeFlex, ExerBall, aqua Twiny, DynaPad,) oraz bez przyborów.
2. Trening outdoor. Ćwiczenia wzmacniające wszystkie grupy mięśni: grzbietu, brzucha, pośladków, obręczy barkowej i biodrowej. Przykładowy zestaw ćwiczeń. Ćwiczenia wzmacniającej bez przyboru i z przyborem (gumy thera band, piłki body ball) . Dobór ćwiczeń i technika ich wykonywania. Oddziaływanie ćwiczeń na układ mięśniowy, krążenia, stabilizację i koordynację.
3. Zajęcia grupowe.
Ćwiczenia mieszane o charakterze siłowym i wytrzymałościowym. Przykłady ćwiczeń. Oddziaływanie na układ krążenia, układ mięśniowy, koordynację oraz stabilizację.
Trening zdrowotny PPROS (Program Rekreacji Ruchowej Osób Strzycznych). Główne założenia PROSS. Szczegółowe zasady budowy i realizacji drugiego etapu PROSS. Indywidualny dobór form ruchu. Zasady treningu zdrowotnego. Ćwiczenia aerobowe (marsze, biegi, biegi na nartach, pływanie, taniec, ćwiczenia : gimnastyczne, siłowe, gibkościowe, koordynacyjne, równoważne i relaksacyjne. Przykładowy zestaw ćwiczeń.
4. Nordic Walking. Podstawowe informacje. Indywidualna i grupowa nauka NW(technika, wyposażenie). Podstawowe ćwiczenia przygotowujące do marszu i po jego zakończeniu. NW w schorzeniach kręgosłupa. Efekty uzyskiwane przez uprawianie NW. Oddziaływanie aktywności fizycznej na układ sercowo-naczyniowy, immunologiczny, schorzenia hipokinetyczne: nowotwór, cukrzyca typu I i II, osteoporoza, otyłość, zaburzenia emocjonalne.

20. Egzamin:

zaliczenie z oceną

21. Literatura podstawowa:

- 1.Groffik D. : Aqua fitness. AWF, Katowice 2012.
2. Groffik D. : Metodyka stosowania ćwiczeń fizycznej w profilaktyce i terapii. AWF, Katowice 2009.
3. Zysiak-Christ B. , Figurska A. , Stasikowska I. : Medyczne podstawy Aqua Fitness. AquaFit, Wrocław 2010.
4. Pramann U. , Schaufle B. : Nordic Walking - Program treningowy dla seniorów. Interspar 2008.
- 5.Oleks-Mierzejewska D. : Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. AWF, Katowice 2002.
- 6.Ambroży D. , Ambroży A. : Fitness w kulturze fizycznej. European Assciation., Kraków 2010.
- 7.Charles B. Corbin, Gregory J.Welk, William R. Corbin, Karen A.Welk : Fitness i wellness. Kondycja, spwność, zdrowie. Zysk i S-ka, Poznań 2007.
- 8.Kozdroń E. : Program rekreacji ruchowej osób starszych. AWF, Warszawa 2004
- 9.Kozdroń E. , Szczypiorski E.: Aktywność ruchowa osób starszych –propozycje programowe, w : Problemy starzenia, red. J. Charzewski. AWF Warszawa 2001.

22. Literatura uzupełniająca:

- 1.Karpiński R. : Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie. AWF, Katowice 2011.
- 2.Karpiński R. , Karpińska M.J. : Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne. AWF, Katowice 2011.
- 3.Baulicz E. , Murawow I. : Zdrowotne i lecznicze wpływy środowiska wodnego: Unikalne możliwości i perspektywy wykorzystania. Medycyna Sportowa 20(1), 2004, str. 23-33.
- 4.Eider J.: Zdrowotne wartości uprawiania aerobiku wodnego. Annales Medicini, 54,295-300, 2003.
- 5.Matella K. : Fitness. Zdrowie i uroda. Literat, Toruń 2008.

23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:

Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta	
		studia stacjonarne	studia niestacjonarne
1	Wykład		

2	Ćwiczenia	15	15
3	Laboratorium		
4	Projekt		
5	Seminarium		
6	Inne/Praca własna	15 (przygotowanie do ćw., zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium, konsultacje)	15 (przygotowanie do ćw., zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium, konsultacje)
Suma godzin		15/15	15/15
24. Suma wszystkich godzin:		ST 30	NST 30
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		0,5	0,5
25. Liczba punktów ECTS:		ST 1	NST 1
27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:		0,5	0,5
28. Kryteria oceniania:			
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań	
K_W07(+) K_W10(++) K_W12 (+) K_W11 (++) K_W17 (+++)	bdb	student ma znajomość procesów inwolucyjnych, cech biologicznych, psychospołecznych, zainteresowań i oczekiwań uczestników zajęć sportowych. Student rozumie czym jest promocja zdrowego trybu życia wśród osób starszych. Student ma wiedzę i bardzo dobrze zna temat zagadnień dotyczących problematyki aktywności ruchowej osób starszych w czasie wolnym. Wie jak programować trening zdrowotny seniorów.	
	db	student ma znajomość procesów inwolucyjnych, cech biologicznych, psychospołecznych, zainteresowań i oczekiwań uczestników zajęć sportowych. Student rozumie czym jest promocja zdrowego trybu życia wśród osób starszych. Student ma wiedzę i dobrze zna temat zagadnień dotyczących problematyki aktywności ruchowej osób starszych w czasie wolnym. Wie jak programować trening zdrowotny seniorów.	
	dst	student ma znajomość procesów inwolucyjnych, cech biologicznych, psychospołecznych, zainteresowań i oczekiwań uczestników zajęć sportowych. Student rozumie czym jest promocja zdrowego trybu życia wśród osób starszych. Student ma wiedzę i dostatecznie zna temat zagadnień dotyczących problematyki aktywności ruchowej osób starszych w czasie wolnym. Wie jak programować trening zdrowotny seniorów.	
	ndst	student nie ma podstawowej wiedzy na temat aktywności fizycznej osób starszych nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej	
K_U11(++) K_U12 (+++) K_U13(++)	bdb	student potrafi wszechstronnie zastosować formy aktywności fizycznej u osób starszych. Umiejętność indywidualnego doboru form aktywności fizycznej w zależności od wieku, sprawności, potrzeb i upodobań osób powyżej 60 roku życia. Potrafi zaproponować seniorom zajęcia z wielu form możliwości ruchowych w tym np. aqą fitness, trening outdoor, zajęcia grupowe, trening zdrowotny (medicalfitness), zajęcia siłowe, wytrzymałościowe, koordynacyjne, równoważne, gibkościowe, gimnastyczne i relaksacyjne, trening z wykorzystaniem nordicwalking. Umiejętność nawiązania relacji z osobami starszymi biorącymi udział w treningu personalnym. Student zna formy ruchowe zaspokajające potrzebę aktywności fizycznej dla osób w różnym wieku, z różnymi zaburzeniami i potrafi je zastosować w praktyce.	
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze zastosować formy aktywności fizycznej u osób starszych. Umiejętność indywidualnego doboru form aktywności fizycznej w zależności od wieku, sprawności, potrzeb i upodobań osób powyżej 60 roku życia. Potrafi zaproponować seniorom zajęcia z wielu form możliwości ruchowych w tym np. aqą fitness, trening outdoor, zajęcia grupowe, trening zdrowotny (medicalfitness), zajęcia siłowe, wytrzymałościowe, koordynacyjne, równoważne, gibkościowe, gimnastyczne i relaksacyjne, trening z wykorzystaniem nordicwalking. Umiejętność nawiązania relacji z osobami starszymi biorącymi udział w treningu personalnym. Student zna formy ruchowe zaspokajające potrzebę aktywności fizycznej dla osób w różnym wieku, z różnymi zaburzeniami i potrafi je zastosować w praktyce.	
	dst	student potrafi dostatecznie dobrze zastosować formy aktywności fizycznej u osób starszych. Umiejętność indywidualnego doboru form aktywności fizycznej w zależności od wieku, sprawności, potrzeb i upodobań osób powyżej 60 roku życia. Potrafi zaproponować seniorom zajęcia z wielu form możliwości ruchowych w tym np. aqą fitness, trening outdoor, zajęcia grupowe, trening zdrowotny (medicalfitness), zajęcia siłowe, wytrzymałościowe, koordynacyjne, równoważne, gibkościowe, gimnastyczne i relaksacyjne, trening z wykorzystaniem nordicwalking,	

		Umiejętność nawiązania relacji z osobami starszymi biorącymi udział w treningu personalnym. Student zna formy ruchowe zaspokajające potrzebę aktywności fizycznej dla osób w różnym wieku, z różnymi zaburzeniami i potrafi je zastosować w praktyce.
	ndst	student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego tej dyscypliny.
K_K01 (+) K_K05 (+++) K_K07 (++) K_K09(+++)	bdb	student potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować z zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu - obserwuje i prowadzi wywiad stosuje metody te jako środek poznania potrzeb i oczekiwań człowieka starszego Dostosowuje program zajęć, trening zdrowotny seniora do indywidualnych możliwości.
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze , ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu - obserwuje i prowadzi wywiad stosuje metody te jako środek poznania potrzeb i oczekiwań człowieka starszego Dostosowuje program zajęć, trening zdrowotny seniora do indywidualnych możliwości.
	dst	student potrafi z pewnymi uchybieniami odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych biernie uczestniczy w zajęciach wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu - obserwuje i prowadzi wywiad stosuje metody te jako środek poznania potrzeb i oczekiwań człowieka starszego Dostosowuje program zajęć, trening zdrowotny seniora do indywidualnych możliwości.
	ndst	student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby doksztalcenia i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego
29. Uwagi:		

.....
(data i podpis prowadzącego)

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis)