

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

| | | |
|----------------------------------|----------------------|---|
| Kod przedmiotu | 0114.7.WF2.B/C14.ARS | |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim | Aktywizacja ruchowa seniorów <i>Motor activation of seniors</i> |
| | angielskim | |

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

| | |
|---|---|
| 1.1. Kierunek studiów | <i>Wychowanie Fizyczne</i> |
| 1.2. Forma studiów | <i>stacjonarne / niestacjonarne</i> |
| 1.3. Poziom studiów | <i>drugiego stopnia</i> |
| 1.4. Profil studiów* | <i>praktyczny</i> |
| 1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu | <i>dr n. biol. Agnieszka Przychodni</i> |
| 1.6. Kontakt | <i>agnieszka.przychodni@ujk.edu.pl</i> |

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

| | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 2.1. Język wykładowy | <i>polski/angielski</i> |
| 2.2. Wymagania wstępne* | <i>brak</i> |

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| 3.1. Forma zajęć | <i>ćwiczenia</i> | |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć | <i>zajęcia w pomieszczeniach UJK</i> | |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć | <i>zaliczenie z oceną</i> | |
| 3.4. Metody dydaktyczne | Ćwiczenia: <i>ćwiczenia przedmiotowe (Ćw.P)</i> <i>objaśnienie (OB)</i> <i>opis (OP)</i> <i>pokaz z opisem (Pzop)</i> <i>pomiar (PO)</i> <i>uczenie aktywizujące – analiza przypadków (AP)</i> <i>metoda projektów (MP)</i> | |
| 3.5. Wykaz literatury | podstawowa | <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Osiński W. Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 2013.</i> <i>2. Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź J. Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja. Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2013.</i> |
| | uzupełniająca | <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 2011.</i> <i>2. Lelonek M., Przychodni A. Wybrane formy aktywności ruchowej jako element programu rekreacji ruchowej osób starszych, w: Historyczno-społeczne aspekty starzenia się i starości pod red. M. Stawiak-Ososińskiej i A. Szplit, Kielce 2014.</i> |

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

| |
|---|
| <p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Ćwiczenia:</p> <p>C1. <i>Wyposażenie studenta w zasób wiedzy z zakresu biologicznych mechanizmów starzenia się organizmu człowieka w kontekście hipokinezyj lub hiperaktywności.</i></p> <p>C2. <i>Zaznajomienie studenta z możliwościami zastosowania metod oceny poziomu aktywności fizycznej osób w wieku senioralnym oraz planowania i wdrażania różnorodnych form aktywności fizycznej.</i></p> <p>C3. <i>Nauczenie studenta dostrzegania związków między trybem życia w tym aktywnością fizyczną a stanem zdrowia seniora.</i></p> |
|---|

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia:

1. Społeczne i organizacyjne aspekty aktywności fizycznej seniorów.
2. Podstawy tworzenia programów aktywności fizycznej seniorów.
3. Wybrane aspekty starzenia się aparatu ruchu człowieka.
4. Postępowanie diagnostyczno-ewaluacyjne w zakresie aktywności fizycznej seniorów.
5. Testy oceny poziomu aktywności fizycznej i sprawności seniorów.
6. Aktywność fizyczna seniorów w odniesieniu do ich zdrowia i w wybranych chorobach.
7. Formy aktywności fizycznej dla osób w wieku senioralnym. Forms of physical activity for people in seniors' age.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

| Efekt | Student, który zaliczył przedmiot | Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |
|--|--|---|
| w zakresie WIEDZY: | | |
| W01 | Posiada wiedzę o relacjach między stylem życia osób starszych w kontekście hiperaktywności i hipokinezji a zmianami zachodzącymi w budowie i czynnościach organizmu człowieka. | WF2P_W08 |
| w zakresie UMIĘTNOŚCI: | | |
| U01 | Potrafi dobrać właściwe formy aktywności fizycznej i przeprowadzić zajęcia ruchowe, w tym seniorów, oraz rozpoznawać, kompensować efekty hipokinezji. | WF2P_U06 |
| w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH: | | |
| K01 | Promuje aktywny i zdrowy styl życia wśród osób w wieku senioralnym. | WF2P_K11 |

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

| Efekty przedmiotowe (symbol) | Sposób weryfikacji (+/-) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------------------|---|-----|---------------|---|-----|-----------------|---|-----|----------------|---|-----|
| | Egzamin ustny/pisemny* | | | Kolokwium* | | | Projekt* | | | Aktywność na zajęciach* | | | Praca własna* | | | Praca w grupie* | | | Inne (jakie?)* | | |
| | Forma zajęć | | | Forma zajęć | | | Forma zajęć | | | Forma zajęć | | | Forma zajęć | | | Forma zajęć | | | Forma zajęć | | |
| | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... |
| W01 | | | | | | | | x | | | x | | | | | | x | | | | |
| U01 | | | | | | | | x | | | x | | | | | | x | | | | |
| K01 | | | | | | | | x | | | x | | | | | | | | | | |

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

| Forma zajęć | Ocena | Kryterium oceny |
|----------------|-------|--|
| ćwiczenia (C)* | 3 | 61-68% potrafi przygotować projekt związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres aktywizacji ruchowej seniorów. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 50%. |
| | 3,5 | 69-76% potrafi przygotować projekt związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres aktywizacji ruchowej seniorów. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%. |
| | 4 | 77-84% potrafi przygotować projekt związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres aktywizacji ruchowej seniorów. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 70%. |
| | 4,5 | 85-92% potrafi przygotować projekt związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres aktywizacji ruchowej seniorów. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%. |
| | 5 | 93-100% potrafi przygotować projekt związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres aktywizacji ruchowej seniorów. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 90%. |

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Kategoria | Obciążenie studenta | |
|---|---------------------|-----------------------|
| | Studia stacjonarne | Studia niestacjonarne |
| <i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i> | 15 | 10 |
| <i>Udział w ćwiczeniach*</i> | 15 | 10 |
| <i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i> | 10 | 15 |
| <i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i> | 5 | 10 |
| <i>Zebranie materiałów do projektu, opracowanie projektu</i> | 5 | 5 |
| ŁĄCZNA LICZBA GODZIN | 25 | 25 |
| PUNKTY ECTS za przedmiot | 1 | 1 |

**niepotrzebne usunąć*

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....