*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *2020-2021,2021-2022*

Rok akademicki 2020-2021

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Aktywność fizyczna w profilaktyce gerontologicznej |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | Studia II stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | Rok II /semestr III,IV |
| Rodzaj przedmiotu | modułowy (trener zdrowia) |
| Język wykładowy | j. polski |
| Koordynator | Dr n.med. Robert Czaja |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr n.med. Robert Czaja |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| 3 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 4 |  | 15 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Suma | 10 | 25 |  |  |  |  |  |  | 4 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

☐ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, ćw.zaliczenie z oceną, wykład -zaliczenie bez oceny)

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Umiejętność wykorzystania w czasie zajęć wiadomości przekazywanych w ramach studiów II stopnia na realizowanym przedmiocie. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zapoznanie z fazami starości, prezentacja przeobrażeń demograficznych w Polsce, pokazanie możliwości aktywnego stylu życia w starości, wpływu aktywności na organizm osób starszych , wpływu rekreacji ruchowej na samopoczucie człowieka starszego i jej roli w kształtowaniu pozytywnych postaw wobec starości. |
| C2 | Opanowanie przez studenta podstawowej wiedzy z zakresu podstawowych przeobrażeń jakie zachodzą u człowieka starszego , wpływu aktywności na organizm osób starszych- wskazania i przeciwwskazania. |
| C3 | Zrozumienie roli aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK­\_01 | zna i rozumie podstawowe przyczyny chorób cywilizacyjnych, wpływ stylu życia i czynników środowiskowych na zdrowie (H-RF) człowieka oraz rekomendacje aktywności fizycznej w odniesieniu do zdrowego i aktywnego stylu życia; | K\_W12 |
| EK\_02 | zna i rozumie zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia oraz miejsce wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej w tym procesie; | K\_W17 |
| EK\_03 | potrafi wyszukiwać, analizować, krytycznie oceniać, selekcjonować i innowacyjnie wykorzystywać informacje w obrębie nauk społecznych, przyrodniczych oraz nauk o kulturze fizycznej związanych z kierunkiem wychowanie fizyczne; | K\_U01 |
| EK\_04 | potrafi przeanalizować w sposób kompleksowy sprawność lub wydolność fizyczną dzieci i młodzieży na podstawie zastosowania wybranego testu, próby sprawnościowej lub wydolnościowej oraz zastosować metody badawcze do opracowania wyników tych testów; | K\_U07 |
| EK\_05 | potrafi formułować hipotezy badawcze w naukach o kulturze fizycznej oraz na podstawie ich testowania przeprowadzić właściwy proces wnioskowania; | K\_U10 |
| EK\_06 | jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści oraz kreatywnego myślenia i działania w procesie naukowo badawczym, edukacyjnym i treningowym; | K\_K01 |
| EK\_07 | jest gotów do aktualizowania swojej wiedzy teoretycznej oraz doskonalenia własnych umiejętności praktycznych; | K\_K02 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Gerontologia jako nauka interdyscyplinarna o starości i starzeniu się |
| Proces starzenia się i jego uwarunkowania |
| Możliwości i ograniczenia rozwoju człowieka starszego. Czynniki negatywne przyspieszające proces starzenia się i czynniki pozytywne opóźniające proces starzenia |
| Wpływ rekreacji fizycznej na organizm człowieka starszego |
| Wpływ aktywności fizycznej na samopoczucie fizyczne i psychiczne człowieka starszego |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| **Treści merytoryczne – semestr III** |
| Przebieg procesu starzenia się i jego uwarunkowania, fazy starości, teorie starzenia się |
| Style życia ludzi starszych, wpływające na procesy starzenia się. |
| Zmiany psychologiczne zachodzące wraz z wiekiem, osobowość, inteligencja i cechy pamięci . |
| Wybrane formy rekreacji fizycznej i turystyki osób starszych i ich wpływ na organizm człowieka starszego |
| Aktywność fizyczna i turystyka jako sposoby na dobra starość |
| **Treści merytoryczne – semestr IV** |
| Ryzyko zdrowotne aktywności ruchowej w wieku dojrzałym |
| Rola trenera instruktora w aktywizacji osób starszych |
| Metodologia prowadzenia zajęć z osobami starszymi |
| Metodologia prowadzenia zajęć poprawiających wydolność tlenową osób starszych – ćwiczenia praktyczne |
| Metodologia prowadzenia zajęć zwiększających zakres ruchomości w poszczególnych stawach osób starszych- ćwiczenia praktyczne |
| Metodologia prowadzenia zajęć zwiększających siłę mięśni posturalnych osób starszych- ćwiczenia praktyczne |
| Metodologia prowadzenia ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych osób starszych – ćwiczenia praktyczne |

3.4 Metody dydaktyczne

Np.:

*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| ek\_ 01 | kolokwium | ćw, |
| Ek\_ 02 | Kolokwium | ćw, |
| Ek\_ 03 | obserwacja w trakcie zajęć, praca pisemna | ćw, |
| Ek\_ 04 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw, |
| Ek\_05 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw, |
| Ek\_06 | praca kontrolna | w, |
| Ek\_07 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw, |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Sem. 3. Ćwiczenia – zaliczenie kolokwium(51-60% max. pkt.- dst (3,0),61-70% max. pkt.- dst plus (3,5),71-80% max. pkt.- db (4,0),81-90% max. pkt.- db plus(4,5),91-100% max. pkt.- bdb (5,0)), przygotowanie i przedstawienie wybranych zagadnień sem. III, przygotowanie i przedstawienie wybranych zagadnień ,czynny udział w zajęciach sem.IV(wykonywanie bieżących zadań, udział w dyskusji)  Sem.4. Ćwiczenia – zaliczenie kolokwium(51-60% max. pkt.- dst (3,0),61-70% max. pkt.- dst plus (3,5),71-80% max. pkt.- db (4,0),81-90% max. pkt.- db plus(4,5),91-100% max. pkt.- bdb (5,0)), przygotowanie i przedstawienie wybranych zagadnień sem. III, przygotowanie i przedstawienie wybranych zagadnień ,czynny udział w zajęciach sem.IV(wykonywanie bieżących zadań, udział w dyskusji)  Wykłady – praca kontrolna,  Egzamin- egzamin pisemny (51-60% max. pkt.- dst (3,0),61-70% max. pkt.- dst plus (3,5),71-80% max. pkt.- db (4,0),81-90% max. pkt.- db plus(4,5),91-100% max. pkt.- bdb (5,0) |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 35 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  udział w konsultacjach,  egzaminie | 10  2 |
| Godziny nie kontaktowe –  praca własna studenta,  przygotowanie do zajęć,  egzaminu,  napisanie referatu | 20  10  20  5 |
| SUMA GODZIN | 102 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 4 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | ----- |
| zasady i formy odbywania praktyk | ----- |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. Halicka M., Satysfakcja Życiowa ludzi starych, AM Białystok 2004 2. Rembowski J., Psychologiczne problemy starzenia się człowieka, PWN, Warszawa-Poznań 1984 3. Susułowska M., Psychologia starzenia się i starości, Warszawa 1989 4. Szarota Z., Gerontologia społeczna i oświatowa, Wyd Nauk Akademii Pedagogicznej, Kraków 2004 5. Zarys gerontologii klinicznej, p.red. J.Kocemby i T.Grodzickiego, Kraków 2000. 6. Łobożewicz T.: Stan i uwarunkowania aktywności ruchowej ludzi w starszym wieku w Polsce. AWF, Warszawa 1991 7. Romanowski W., Eberhard A.: Profilaktyczne znaczenie zwiększonej aktywności ruchowej człowieka. PZWL, Warszawa 1972 8. Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja A. Marchewka, Z. Dąbrowski, J.A. Żołądź, PWN Warszawa 2012 9. Psychogeriatria J.Krzyżowski, Medyk Warszawa 2004 10. Aktywny senior. Człowiek spełniony, A. Skrzek, PZWL   Warszawa 2018   1. Sprawny senior, A. Buchowska, K Filar- Mierzwa, PZWL   Warszawa 2018   1. Fzjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja A.   Marchewka, Z.Dąbrowski, J.A. Żołądź, PWN Warszawa 2012 |
| Literatura uzupełniająca:   1. Halina Szwarc, Teresa Wolańska, Tadeusz Łobożewicz Rekreacja i turystyka ludzi w starszym wieku. - Warszawa : Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych 1988 2. Aktywność ludzi starszych w polskich i francuskich stowarzyszeniach społecznych, p.red. M.Dzięgielewskiej i O.Czerniawskiej, Wydawnictwo WSHE, Łódź 2000 3. Ślężyński J. (red.): Postęp w turystyce na rzecz osób o specjalnych potrzebach. PSON, Kraków 1995 |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)