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

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *.......*2020/2021-2021/2022*..................*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki ..2021/2022..............

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Podstawy gerontologii |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Turystyka i rekreacja |
| Poziom studiów | Studia drugiego stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 2 rok, sem. IV |
| Rodzaj przedmiotu | Moduł: Turystyka zdrowotna |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | Dr Szeremeta Katarzyna |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr Szeremeta Katarzyna |

\* *-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** |
| Sem. IV | 10 | 15 |  |  |  |  |  |  | 4 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

X zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

ćwiczenia – zaliczenie z oceną

wykłady – zaliczenie bez oceny

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawowa wiedza z zakresu wychowania zdrowotnego i fizjologii człowieka oraz socjologii, socjologii czasu wolnego. |

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

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zapoznanie studentów z zagadnieniami dotyczącymi faz starości człowieka, przeobrażeń demograficznych w Polsce i na świecie. Zaprezentowanie studentom roli aktywnego stylu życia w starości, wpływu aktywności ruchowej na organizm osób starszych, wpływu turystyki na samopoczucie człowieka starszego i jej roli w kształtowaniu pozytywnych postaw wobec starości. |
| C2 | Poszerzenie wiedzy studentów z zakresu podstawowych przeobrażeń jakie zachodzą u człowieka starszego z obszaru gerontologii społecznej, wpływu aktywności ruchowej na organizm osób starszych- wskazania i przeciwwskazania. |

**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 | Student potrafi definiować zagadnienia i opisać zjawiska społeczne i psychofizyczne związaną z procesami starzenia się organizmu i rządzących nimi prawidłowościami. | K\_W01 |
| EK\_02 | Student potrafi analizować i intepretować zagadnienia z zakresu gerontologii społecznej oraz funkcjonalnej sprawności fizycznej seniorów, potrafi wykorzystać środki audiowizualne i multimedialne.  Student potrafi objaśnić wpływ prozdrowotnego uprawiania różnych form rekreacji ruchowej i turystyki na ogólną sprawność fizyczną i psychospołeczną człowieka w wieku powyżej 60-65 roku życia | K\_U05 |
| EK\_03 | Student ma pogłębioną świadomość dotyczącą zjawisk społecznych, demograficznych oraz roli zdrowego stylu życia oraz aktywności ruchowej społeczeństwa 60 - 65 lat i więcej | K\_K05 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Gerontologia, jako nauka interdyscyplinarna o starości i starzeniu się. Podstawowe zagadnienia i definicje. |
| Starzenie się ludności –wymiar demograficzny – stan obecny, perspektywy na przyszłość. |
| Uniwersytety Trzeciego Wieku – historia powstania UTW, cele i zadania, funkcje, UTW w Polsce i na świecie. |
| Kryzysy w fazie starości |
| Aktywność ruchowa dla osób starszych (rekreacyjna, prewencyjna i rehabilitacyjna), rola aktywności rekreacyjnej w obszarze kinezygerontoprofilaktyki |
| Prelekcja filmu dokumentalnego „Przyszłość bez starości”, dyskusja, wnioski na przyszłość |

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Psychospołeczny wymiar procesu starzenia się (psychologiczne i społeczne skutki starzenia się ludności).  Biologiczny wymiar starzenia się. |
| Style życia seniorów. Stan zdrowia seniorów w Polsce. Wybrane problemy zdrowotne osób starszych. |
| Stereotyp starości –postrzeganie ludzi starszych przez inne grupy społeczne – obraz negatywny oraz pozytywny, formy dyskryminacji, postrzeganie własnej starości przez seniorów.  Zjawisko ageizmu (co oznacza termin ageizm, jego rodzaje, postawy seniorów wobec ageizmu).  Aktywizacja ruchowa osób starszych (psychologiczne i fizyczne skutki aktywności fizycznej).  Bariery (subiektywne i obiektywne) nieuczestniczenia w różnych formach aktywizacji ruchowej. |
| Uniwersytety Trzeciego Wieku jako forma aktywizacji społecznej seniorów oraz ustawicznego kształcenia się.  Uniwersytety Trzeciego Wieku jako forma aktywizacji ruchowej seniorów. |
| Człowiek stary w rodzinie.  Turystyka osób starszych. |
|  |

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*

Wykład: wykład z prezentacja multimedialną oraz wykorzystanie metody eksponującej w postaci filmu

Ćwiczenia: Analiza tekstów z dyskusją (ćwiczenia przedmiotowe)

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 wiedzy teoretycznej | w. |
| EK\_02 | Prezentacja autoreferatów studentów z zakresu realizowanego materiału, czynny udział w dyskusji | ćw. |
| EK\_03 | Kolokwium wiedzy teoretycznej  Prezentacja autoreferatów studentów z zakresu realizowanego materiału, czynny udział w dyskusji | w.  ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie przez studenta wszystkich efektów uczenia się zdefiniowanych dla tego przedmiotu.  Wykłady: zaliczenie kolokwium wiedzy teoretycznej (K\_W01, K\_K05). Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie minimum 51% z kolokwium wiedzy teoretycznej.  Ćwiczenia: Merytoryczna ocena autoreferatów z zakresu realizowanego materiału, przygotowanych przez studentów w zespołach, czynny udział w dyskusji  75% oceny stanowią umiejętności i kompetencje wynikające z przygotowanego autoreferatu z zakresu realizowanego materiału na ćwiczeniach oraz jego prezentacja (K\_U05, K\_K05)  25%- ocena wynikająca z aktywności na zajęciach (z bezpośredniej obserwacji studenta w czasie prezentacji autoreferatów, udziału w dyskusji)  Punkty uzyskane przez studenta na podstawie zaprezentowanego autoreferatu są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny:  Do 50% - niedostateczny  51%-60%-dostateczny  61%-70%-dostateczny plus  71%-80%-dobry  81%-90% - dobry plus  91%-100%-bardzo dobry  Obserwacja w trakcie zajęć: ocena nauczyciela  Autoreferat powinien zawierać treści i zagadnienia odpowiadające tematyce ćwiczeń dotyczącej wybranych zagadnień z podstaw gerontologii; treści autoreferatu powinny być dodatkowo uzupełnione o wyniki raportów (lub badań) dotyczących omawianych zagadnień oraz o wykaz wykorzystanej literatury; powinien zawierać subiektywne wnioski dotyczące omawianego zagadnienia zespołu przygotowującego pracę zaliczeniową. |

**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 | 25 godz. |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 25 godz. (w tym:23 godz. – udział w konsultacjach, 2 godz. – udział w kolokwium wiedzy teoretycznej) |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 50 godz. (w tym: 10 godz. przygotowanie do zajęć, 10 godz. samodzielna lektura, 5 godz. wyselekcjonowanie źródeł informacji pod względem przydatności do realizacji przedmiotu; 15 godz. przygotowanie prezentacji, 10 godz. przygotowanie do kolokwium wiedzy teoretycznej) |
| SUMA GODZIN | 100 |
| **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 | brak |
| zasady i formy odbywania praktyk | brak |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:  CBOS. 2003, O aktywności fizycznej Polaków. Komunikat z badań.  CBOS, 2007, Czy zmienia się stosunek Polaków do starości? Komunikat z badań.  CBOS, 2009, Polacy wobec ludzi starszych i własnej starości. Komunikat z badań.  CBOS. 2013, Aktywność fizyczna Polaków. Komunikat z badań. Komunikat z badań.  GUS. 2019. Rocznik demograficzny  CBOS. 2012, Sposoby spędzania czasu na emeryturze. Komunikat z badań. Komunikat z badań.  CBOS, 2016, Czy osoby starsze są w naszym społeczeństwie dyskryminowane? Komunikat z badań.  CBOS, 2016, Sposoby spędzania czasu przez seniorów. Komunikat z badań.  CBOS, 2016, Seniorzy a młodsze pokolenia – problemy życia codziennego. Komunikat z badań.  CBOS, 2016, Portret społeczno-demograficzny seniorów. Komunikat z badań.  MSiT 2015, Badanie dotyczące uwarunkowań do podejmowania aktywności fizycznej przez osoby starsze w Polsce, Zbiorczy raport realizacyjny, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa.  GUS 2016, Ludność w wieku 60+. Struktura demograficzna i zdrowie.  Dąbrowski Z., Marchewka A., Żołądź J., 2013 „Fizjologia starzenia się”, Wyd. PWN, Warszawa.  Szukalski P., Ageizm-dyskryminacja ze względu na wiek [w:] Kowalewski, Szukalski, 2008 „Starzenie się ludności Polski”, Wyd. UŁ, Łódź.  Jaworska – Szatur B., Błędowski P., Dzięgielewska M., 2006 „Podstawy gerontologii społecznej”, wyd. ASPRA\_JR, Warszawa.  Osiński W.,2013 „Gerokinezjologia”, Wyd Lekarskie PZWL, Warszawa.  Szarota Z., 2004 „Gerontologia społeczna i oświatowa”, Wyd .Nauk Akademii Pedagogicznej, Kraków.  Roberta Rikli C. Jessie Jones 2013 „Senior Fitness Test Manual”, Human Kineticks.  Wolański N.,2005, „Rozwój biologiczny człowieka”, Wyd. PWN, Warszawa.  Kołomyjska G (red.). 2011 „Wybrane zagadnienia z gerontologii”. Podręcznik dla instruktorów kinezygerontoprofilaktyki i organizatorów rekreacji. Wyd. TKKF, Warszawa.  Chrost M., Grudziński A., 2015 „Jesień Życia”, Wybrane konteksty postrzegania i doświadczania starości oraz aktywizacji seniorów”, Wyd. WAM, Kraków.  Osiński W., 2006 „Impact of ageing on physical activity, fitness and health”, Wyd. AWF Poznań.  Dyczewski ., Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze, Redakcja Wydawnictw KUL, Lublin 1994  Halicka M., Satysfakcja Życiowa ludzi starych, AM Białystok 2004  Rembowski J., Psychologiczne problemy starzenia się człowieka, PWN, Warszawa- Łobożewicz T.: Stan i uwarunkowania aktywności ruchowej ludzi w starszym wieku w Polsce. AWF, Warszawa 1991 |
| Literatura uzupełniająca:  Halina Szwarc, Teresa Wolańska, Tadeusz Łobożewicz Rekreacja i turystyka ludzi w starszym wieku. - Warszawa : Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych 1988 |

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)