

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:		Coaching zdrowego stylu życia					
Profil studiów:		Praktyczny					
Forma studiów:		Pierwszego stopnia - stacjonarne/niestacjonarne					
Nazwa modułu:		Aktywność zdrowotna osób starszych					
Kod modułu kształcenia:		MK_CZ075					
Rodzaj modułu kształcenia:		Fakultatywny					
Rok studiów	2	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	4	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	1		20				
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę					

Autor programu: mgr Monika Kamieniecka

Cele kształcenia:

Cel 1. Zdobycie wiedzy w zakresie procesów starzenia się człowieka.

Cel 2. Poznanie form i metod aktywności sportowej osób starszych.

Cel 3. Poznanie możliwości zapobiegania dolegliwościom i chorobom towarzyszącym w procesie starzenia się człowieka.

Efekty kształcenia:

Wiedza:

EK1: Zna metody oceny stanu zdrowia stosowane w naukach medycznych, naukach o zdrowiu i naukach o kulturze fizycznej.

EK2: Potrafi scharakteryzować zaburzenia i choroby związane ze stylem życia człowieka.

EK3: Zna biochemiczne mechanizmy funkcjonowania organizmu oraz zmiany wskaźników biochemicznych powstałych w wyniku niektórych schorzeń lub wysiłku fizycznego osób w podeszłym wieku.

EK4: Zna wpływ aktywności sportowej na stan zdrowia osób starszych.

Umiejętności:

EK5: Wymienia i opisuje narzędzia diagnostyczne oraz posiada wiedzę z zakresu diagnostyki sprawności fizycznej będącej podstawą do zaprogramowania treningu sportowego osób starszych.

EK6: Potrafi zademonstrować proces nauczania ruchów, używając fachowego nazewnictwa, z uwzględnieniem aspektów rozwojowych i metodyki nauczania ruchu u klientów/pacjentów w podeszłym wieku i z różnymi rodzajami dysfunkcji.

EK7: Potrafi scharakteryzować różne formy aktywności sportowej w procesie wspierania

rehabilitacji oraz podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami.

EK8: Potrafi zaprogramować badania diagnostyczne i funkcjonalne narządu ruchu, narządów wewnętrznych oraz badania wydolnościowe niezbędne do tworzenia, weryfikacji i modyfikacji procesu wspierania zdrowia.

EK9: Potrafi przewidzieć skutki przebiegu różnego rodzaju dysfunkcji oraz stanów chorobowych i zaprogramować określone postępowanie coachingowe.

EK10: Wykorzystuje wiedzę w zakresie planowania treningu zdrowotnego do wspierania aktywności sportowej osób starszych.

Kompetencje społeczne:

EK11: Okazuje szacunek wobec klienta/pacjenta, grup społecznych oraz wykazuje troskę o ich dobro i potrzeby indywidualne.

Treści kształcenia:

Wykłady:

Ćwiczenia:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C1	Zapoznanie z treściami programu nauczania. Podanie obowiązującej literatury. Podstawy naukowe, nazewnictwo i systematyka. Wybrane testy diagnostyczne oraz funkcjonalne.	4
C2	Formy aktywności fizycznej osób starszych - przykłady.	4
C3	Gry i zabawy ruchowe osób starszych na świeżym powietrzu.	4
C4	Nauka Marszu Nording Walking (nauka, połączenie marszu z techniką odpychania się od podłoża).	4
C5	Tworzenie programu aktywności sportowej osób w podeszłym wieku, uwzględniającego ich indywidualne potrzeby.	4

Metody kształcenia:

MK1: Wykład informacyjny.

MK2: Ćwiczenia.

MK3: Pokaz, praca ze współćwiczącym.

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu wiedzy	Efekty kształcenia do przedmiotu
Oceny : 51-60% prawidłowych odpowiedzi – 3,0 61-70% prawidłowych odpowiedzi – 3,5 71-80% prawidłowych odpowiedzi – 4,0 81-90% prawidłowych odpowiedzi – 4,5 91-100% prawidłowych odpowiedzi – 5,0	EK1, EK2, EK3, EK4
Z zakresu umiejętności	Efekty kształcenia do przedmiotu
Sprawdzian umiejętności i wiedzy: • zaliczenie praktyczne (obserwacja wykonawstwa),	EK5, EK6, EK7, EK8, EK9, EK10

• realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Student zna zmiany zachodzące w procesie starzenia się człowieka. Student zna możliwości zapobiegania dolegliwościom i chorobom towarzyszącym procesowi starzenia się człowieka. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach Student zna zmiany zachodzące w procesie starzenia się człowieka. Student zna możliwości zapobiegania dolegliwościom i chorobom towarzyszącym procesowi starzenia się człowieka. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach Student zna zmiany zachodzące w procesie starzenia się człowieka. Student zna możliwości zapobiegania dolegliwościom i chorobom towarzyszącym procesowi starzenia się człowieka. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach. student aktywnie uczestniczy w zajęciach Student zna zmiany zachodzące w procesie starzenia się człowieka. Student zna możliwości zapobiegania dolegliwościom i chorobom towarzyszącym procesowi starzenia się człowieka. Uczęszcza na wybrane zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,0 – student uczestniczy w zajęciach bez zaangażowania. student aktywnie uczestniczy w zajęciach Student zna niektóre zmiany zachodzące w procesie starzenia się człowieka. Student częściowo zna możliwości zapobiegania dolegliwościom i chorobom towarzyszącym procesowi starzenia się człowieka. Uczęszcza tylko na te na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach. student aktywnie uczestniczy w zajęciach Student nie zna zmian zachodzących w procesie starzenia się człowieka. Student nie zna możliwości zapobiegania dolegliwościom i chorobom towarzyszącym procesowi starzenia się człowieka. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.	
Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez prowadzącego , kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacja postaw i zachowań: 5,0 – student formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia. Potrafi współpracować z rodzicami uczniów uświadamiając im ich zadania.	EK11

4,5 – student formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia. Potrafi współpracować z rodzicami uczniów uświadamiając im ich zadania. 4,0 – student w większości przypadków formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. 3,5 – student prawie zawsze formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. Potrafi współpracować z rodzicami uczniów uświadamiając im ich zadania. 3,0 – student prawie zawsze formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań 2,0 – student nie potrafi określić priorytetów dotyczących realizacji określonych zadań. Nie realizuje zadań w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia.	
---	--

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen częściowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowe jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:

Ocena formująca:

OF1 test

OF2 aktywność podczas zajęć

OF3 obserwacja zachowań

Ocena podsumowująca:

Średnia ważona ocen formujących

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	20
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	5
Przygotowanie się do kolokwium	
Przygotowanie się do egzaminu	
Przygotowanie pracy samokształceniowej	
Inne	
Razem	25
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	1
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach godzin kontaktowych	1
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	1

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia
EK1	K1C_W05 K1C_W08 K1C_W11 K1C_U09 K1C_U20	Cel 1	C1-C5	Wykład	Test,
EK2	K1C_W08 K1C_W11 K1C_U23	Cel 1	C1-C5	Wykład, ćwiczenia	Test, aktywność na zajęciach
EK3	K1C_W11, K1C_U23	Cel 1, cel 3	C1-C5	Wykład	Test
EK4	K1C_W11, K1C_W24, K1C_K04	Cel 2, cel 3	C1-C5	Wykład ćwiczenia	Test, aktywność na zajęciach
EK5	K1C_U09, K1C_U20,	Cel 1	C1-C5,	Wykład	Test
EK6	K1C_U11, K1C_U31	Cel 2	C1-C5	Praca w zespołach	Obserwacja zachowań
EK7	K1C_U12, K1C_U23, K1C_U31	Cel 1, cel 2	C1-C5	Wykład, ćwiczenia	Test , aktywność na zajęciach
EK8	K1C_W05, K1C_U09, K1C_U20	Cel 1, cel2	C1-C5	Wykład	Test
EK9	K1C_W08 K1C_W11 K1C_U23	Cel 2, cel 3	C1-C5	Wykład, ćwiczenia	Test , aktywność na zajęciach
EK10	K1C_U11, K1C_U12, K1C_U31	Cel 2, cel 3	C1-C5	Ćwiczenia, praca w zespołach	Aktywność na zajęciach
EK11	K1C_U11, K1C_U31, K1C_K04	Cel 2, cel 3	C1-C5	Wykład, ćwiczenia	Test, obserwacja zachowań

Literatura podstawowa:

1. Program rekreacji ruchowej osób starszych. Kozdroń E. , AWF Warszawa 2008.
2. Aktywność ruchowa w procesie pomyślnego starzenia się. Kozdroń E., Leś A., Postępy Rehabilitacji 24 (1/2010), str. 49-57.
3. Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej osób starszych. Osiński W. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013.

4. Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce. M. Mosakowska, A. Więcek, P. Błędowski (red.) Termedia, Wydawnictwa Medyczne, Poznań, PolSenior (2012)

Literatura uzupełniająca:

1. Aktywność rekreacyjna w procesie pomyślnego starzenia się. Ewa Kozdroń, Zeszyty Naukowe WSKFiT 9:75-84, 2014, AWF w Warszawie
2. Aktywność fizyczna, a jakość życia osób starszych. Rottermund J., Knapik A., Szyszka M., Społeczeństwo i Rodzina nr 42 (1/2015) / s. 78–98.
3. Pilates w stabilizacji i treningu kręgosłupa u osób w podeszłym wieku. Tomaszewska P., Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja, nr.78 (12/2016)/ s. 44-50.
4. Aktywny senior. Tomaszewska P., Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja, nr.77 (11/2016)/ s.44-53.