



Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Hipolita Cegielskiego w Gnieźnie
Instytut Nauk o Zdrowiu

KARTA OPISU ZAJĘĆ

Pozycja przedmiotu w planie:		G2		
1. OGÓLNY OPIS PRZEDMIOTU				
1	Nazwa modułu	MODUŁ G: AUTORSKA OFERTA UCZELNI		
2	Nazwa przedmiotu	Gimnastyka osób w wieku podeszłym		
3	Kierunek studiów	Fizjoterapia		
4	Poziom studiów	Jednolite magisterskie		
5	Forma studiów	Studia stacjonarne		
6	Profil studiów	praktyczny		
7	Rok studiów	pierwszy		
8	Semestr przedmiotu	drugi		
9	Jednostka prowadząca kierunek studiów	Instytut Nauk o Zdrowiu		
10	Liczba punktów ECTS	3		
11	Sposób zaliczenia: egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie	Wykład - zaliczenie Ćwiczenia - zaliczenie z oceną		
12	Imię i nazwisko nauczyciela (li) akademickiego (ich), stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail			
13	Imię i nazwisko koordynatora(ów) przedmiotu, stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail			
14	Język wykładowy	Język polski		
15	Przedmioty wprowadzające	Anatomia, fizjologia, kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu		
16	Wymagania wstępne	Brak		
17	Cele przedmiotu:			
C1	Zapoznanie z różnymi formami aktywności fizycznej osób w wieku podeszłym.			
C2	Zapoznanie z metodyką aktywności fizycznej dla osób w wieku podeszłym.			
18	Forma zajęć, liczba godzin wymagająca bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego, liczba godzin nakładu pracy studenta			
	Wykład	Ćwiczenia/ Seminarium/ Praktyka fizjoterapeutyczna	Zajęcia Praktyczne	Zajęcia Kliniczne
	W	Ć/S/P	ZP	ZK
	20	30	-	-

lp.	Całkowity nakład pracy studenta	
1	<p>Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ Udział w wykładach: 20 godzin, ☑ Udział w ćwiczeniach: 30 godzin, ☑ Udział w konsultacjach: 2 godziny, ☑ Udział w kolokwium: 1 godzina, ☑ Udział w zaliczeniu: 1 godzina. <p>Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi 54 godziny, co odpowiada 2,16 punktom ECTS</p>	54 godziny
2	<p>Bilans nakładu pracy studenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ Udział w wykładach: 20 godzin, ☑ Udział w ćwiczeniach: 30 godzin, ☑ Udział w konsultacjach: 2 godziny, ☑ Udział w kolokwium: 1 godzina, ☑ Udział w zaliczeniu: 1 godzina, ☑ Przygotowanie do zajęć: 10 godzin, ☑ Przygotowanie do kolokwium: 5 godzin. ☑ Przygotowanie do zaliczenia: 6 godzin. <p>Łączny nakład pracy studenta wynosi 75 godzin, co odpowiada 3 punktowi ECTS</p>	75 godzin
3	Łączny nakład pracy studenta (pozycja 2)	75
4	Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS
5	Liczba punktów ECTS, którą student musi osiągnąć w ramach zajęć o charakterze praktycznym w tym zajęć laboratoryjnych, warsztatowych, projektowych (34 godz.)	34 godzin 1,36 ECTS
	Efekty uczenia się - wiedza	<p>W1: Zna podstawowe mechanizmy procesów zachodzących w organizmie człowieka w okresie od dzieciństwa przez dojrzałość do starości – A.W6.</p> <p>W2: Zna podstawowe procesy metaboliczne zachodzące na poziomie komórkowym, narządowym i ustrojowym, w tym zjawiska regulacji hormonalnej, reprodukcji i procesów starzenia się oraz ich zmian pod wpływem wysiłku fizycznego – A.W7.</p> <p>W3: Zna podstawy funkcjonowania poszczególnych układów organizmu człowieka oraz narządów ruchu i narządów zmysłu – A.W8.</p>
	Efekty uczenia się - umiejętności	<p>U1: Potrafi przeprowadzić podstawowe badanie narządów zmysłów i ocenić równowagę – A.U5.</p> <p>U2: Potrafi przeprowadzić ocenę zdolności wysiłkowej, tolerancji wysiłkowej, poziomu zmęczenia i przetrenowania – A.U6.</p> <p>U3: Potrafi przewidzieć skutki stosowania różnych obciążeń mechanicznych na zmienione patologicznie struktury ciała człowieka – A.U11.</p> <p>U4: Potrafi oceniać sprawność fizyczną i funkcjonalną w oparciu o aktualne testy dla wszystkich grup wiekowych - A.U13.</p>
	Efekty uczenia się – kompetencje społeczne	<p>K1: Jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty – 1.3/3.</p> <p>K2: Jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych – 1.3/5.</p>

2. TREŚCI PROGRAMOWE ODNIESIONE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

W	Treści programowe	liczba godzin
---	-------------------	---------------

Forma: wykład (W)		
W1	Wpływ procesu starzenia się na poszczególne układy organizmu.	3
W2	Zalecenia i zasady aktywności ruchowej u zdrowych osób starszych.	3
W3	Wskazania do podejmowania aktywności fizycznej przez osoby starsze.	4
W4	Specyficzne potrzeby i zasady stosowania ćwiczeń.	3
W5	Sprawność funkcjonalna a wybrane problemy medyczne osób starszych.	4
W6	Aktywność fizyczna a jakość życia w starszym wieku.	3
Forma: ćwiczenia (Ć)		
Ć1	Pomiary i testy sprawności fizycznej oraz sprawności funkcjonalnej w aktywności fizycznej osób starszych.	4
Ć2	Zalecenia dotyczące doboru form aktywności fizycznej i jej intensywności.	3
Ć3	Fizjoprofilaktyka gerontologiczna - ćwiczenia ogólnousprawniające, gimnastyka poranna, nordic walking.	4
Ć4	Trening wydolnościowy (aerobowy) - podstawowe wskazania do kształcenia zdolności aerobowych – częstotliwość, intensywność, czas oraz typ treningu.	3
Ć5	Trening oporowy (siłowy) - potrzeby, korzyści i ogólne wskazania do treningu oporowego.	3
Ć6	Ćwiczenia ukierunkowane na wzmacnianie siły mięśni.	3
Ć7	Kształtowanie gibkości ciała - wskazania i metody treningu gibkości ciała.	3
Ć8	Kształtowanie równowagi oraz zapobieganie upadkom.	3
Ć9	Uwarunkowania stabilności postawy w starszym wieku.	2
Ć10	Ocena stabilności posturalnej.	2

3. Literatura	
Literatura podstawowa	1. Osiński W.: Gerokinezylogia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. PZWL, Warszawa 2013. 2. Borowicz A.M.: Testy służące do oceny sprawności funkcjonalnej osób starszych. w: Fizjoterapia w Geriatrii (red.: K. Wieczorowska – Tobis, T. Kostka, A.M. Borowicz). PZWL, Warszawa 2011. 3. Kostka T., Koziarska – Rościszewska M.: Choroby wieku podeszłego. PZWL, Warszawa 2009.
Literatura uzupełniająca	1. Wysokiński M, Fidecki W. Ocena sprawności funkcjonalnej pacjentów w podeszłym wieku. W: Opieka nad osobami starszymi. Przewodnik dla zespołu terapeutycznego. Cybulski M, Krajewska-Kułak E (red.). Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2016; 29-44.

4. Metody dydaktyczne	
Forma	Metody dydaktyczne
Wykład	Metody podające (wykład informacyjny), metody eksponujące (pokaz, prezentacja multimedialna, pomoce dydaktyczne)
Ćwiczenia	Metody aktywizujące (dyskusja dydaktyczna), metody praktyczne (ćwiczenia praktyczne w parach, w grupach). Pokaz, ocena przypadków.

5. Metody i kryteria oceniania

Wykład:	<p>Warunkiem zaliczenia wykładu jest uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium pisemnego - W1, W2, W3.</p> <p>Uzyskane punkty są przeliczane na oceny według następującej skali:</p>													
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Procent punktów</th> <th>Ocena</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>91-100%</td> <td>Bardzo dobry</td> </tr> <tr> <td>85-90%</td> <td>Dobry plus</td> </tr> <tr> <td>76-84%</td> <td>Dobry</td> </tr> <tr> <td>66-75%</td> <td>Dostateczny plus</td> </tr> <tr> <td>51-65%</td> <td>Dostateczny</td> </tr> <tr> <td>0-50%</td> <td>Niedostateczny</td> </tr> </tbody> </table>	Procent punktów	Ocena	91-100%	Bardzo dobry	85-90%	Dobry plus	76-84%	Dobry	66-75%	Dostateczny plus	51-65%	Dostateczny	0-50%
Procent punktów	Ocena													
91-100%	Bardzo dobry													
85-90%	Dobry plus													
76-84%	Dobry													
66-75%	Dostateczny plus													
51-65%	Dostateczny													
0-50%	Niedostateczny													
Ćwiczenia:	<p>Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest uzyskanie pozytywnej oceny ze sprawdzianu wiedzy (odpowieź na 2 pytania z 3) i umiejętności praktycznych oraz przedłużonej obserwacji postawy i zachowania - U1, U2, U3, U4, K1, K2.</p> <p>Uzyskane punkty są przeliczane na oceny według następującej skali:</p>													
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Procent punktów</th> <th>Ocena</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>91-100%</td> <td>Bardzo dobry</td> </tr> <tr> <td>85-90%</td> <td>Dobry plus</td> </tr> <tr> <td>76-84%</td> <td>Dobry</td> </tr> <tr> <td>66-75%</td> <td>Dostateczny plus</td> </tr> <tr> <td>51-65%</td> <td>Dostateczny</td> </tr> <tr> <td>0-50%</td> <td>Niedostateczny</td> </tr> </tbody> </table>	Procent punktów	Ocena	91-100%	Bardzo dobry	85-90%	Dobry plus	76-84%	Dobry	66-75%	Dostateczny plus	51-65%	Dostateczny	0-50%
Procent punktów	Ocena													
91-100%	Bardzo dobry													
85-90%	Dobry plus													
76-84%	Dobry													
66-75%	Dostateczny plus													
51-65%	Dostateczny													
0-50%	Niedostateczny													
<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnej oceny z wykładu i ćwiczeń.</p>														

	Zatwierdzenie karty opisu zajęć	
	<p>Stanowisko</p> <p>Tytuł/stopień naukowy, imię nazwisko</p>	Podpis
Opracował		
Zatwierdził	Dyrektor Instytutu Nauk o Zdrowiu	