



Akademia Nauk Stosowanych
im. Hipolita Cegielskiego w Gnieźnie Uczelnia Państwowa

SYLABUS

Pozycja przedmiotu w planie:		G11
1. OGÓLNY OPIS PRZEDMIOTU		
1	Nazwa modułu	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	Trzeci
8	Semestr przedmiotu	piąty
9	Jednostka prowadząca kierunek studiów	Instytut Nauk o Zdrowiu
10	Liczba punktów ECTS	3
11	Sposób zaliczenia:	Zaliczenie z oceną
12	Język wykładowy	polski
13	Tryb prowadzenia zajęć	Tradycyjny
14	Sposób prowadzenia zajęć	Synchroniczny
15	Narzędzia informatyczne wykorzystywane do prowadzenia zajęć, udostępniania materiałów i komunikacji ze studentami	Platforma Microsoft Teams/Platforma Moodle
16	Przedmioty wprowadzające	Podstawy anatomii, fizjologii i patologii ogólnej człowieka
17	Wymagania wstępne	podstawy anatomii i fizjologii człowieka, teoria i metodyka rekreacji
18	Cele przedmiotu:	
C1	wyposażenie w praktyczne umiejętności niezbędne do prowadzenia gimnastyki osób starszych	
C2	kształtowanie pozytywnych postaw i szacunku do starości, jako zjawiska społecznego	
19	Forma zajęć, liczba godzin wymagająca bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego, liczba godzin nakładu pracy studenta	
Forma zajęć		Liczba godzin
1. Wykład		20 godzin
2. Zajęcia praktyczne		30 godzin
3. Samokształcenie		25 godzin
Suma godzin		75 godzin

Całkowity nakład pracy studenta	
1.	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi:
	Wykłady
	Zajęcia praktyczne
	Konsultacje dydaktyczne
	Zaliczenie przedmiotu
	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi 47 godzin, co odpowiada 1,88 punktu ECTS.
	Godzinowe obciążenie studenta
	50 godzin
2	<p>Bilans nakładu pracy studenta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Udział w wykładach 2. Udział w zajęciach praktycznych 3. Udział w konsultacjach dydaktycznych 4. Udział w zaliczeniu wykładów 5. Udział w zaliczeniu zajęć praktycznych 6. Samodzielne przygotowanie do zajęć, zaliczenia końcowego z przedmiotu <p>Łączny nakład pracy studenta wynosi 75 godzin, co odpowiada 3 punktom ECTS.</p>
3	Łączny nakład pracy studenta (pozycja 2)
	75 godzin
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
	3 ECTS
Efekty uczenia się - wiedza	<p>W1: zasady doboru różnych form adaptowanej aktywności fizycznej, sportu, turystyki oraz rekreacji terapeutycznej w procesie leczenia i podtrzymywania sprawności osób ze specjalnymi potrzebami, w tym osób z niepełnosprawnościami – C.W11.</p> <p>W2: zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką – C.W.17.</p>
Efekty uczenia się - umiejętności	U1: podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej. - C.U17.
Efekty uczenia się – kompetencje społeczne	K1: 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.

2. TREŚCI PROGRAMOWE ODNIESIONE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ		
Forma zajęć	Treści programowe	liczba godzin
Tematy realizowane w ramach formy zajęć (wykłady)		
W	Aktywność fizyczna – jako priorytet profilaktyki zdrowotnej.	2
W	Wpływ procesów inwolucyjnych na potencjał motoryczny człowieka.	3

W	Podstawowe zasady metodyczne dotyczące bezpiecznego prowadzenia zajęć z osobami starszymi (wskazania i przeciwwskazania do zajęć ruchowych).	5
W	Dieta seniora, przyczyny niedoboru składników odżywczych u osób starszych.	5
W	Zasady programowania różnorodnych zajęć ruchowych, ukierunkowanych na kreację zdrowia. Metodyka zajęć ruchowych z osobami starszymi.	5
Tematy realizowane w ramach formy zajęć (ćwiczenia)		
ZP	Wskazówki organizacyjne i metodyczne, dotyczące bezpiecznego prowadzenia zajęć ruchowych z osobami starszymi. Praktyczne wdrażanie wskazań i przeciwwskazań do aktywności fizycznej osób starszych .	5
ZP	Aktywność fizyczna w realizacji ćwiczeń ukierunkowanych na zaspokojenie potrzeb zdrowotnych i spowolnienie procesów inwolucyjnych- zagrożenia chorobami cywilizacyjnymi i społecznymi. Programowanie i realizacja ćwiczeń w ramach gimnastyki porannej.	5
ZP	Programowanie zajęć gimnastyki prozdrowotnej z użyciem przyborów konwencjonalnych i niekonwencjonalnych. Realizacja ćwiczeń rozluźniających i relaksacyjnych w części końcowej zajęć.	5
ZP	Nauczanie techniki ćwiczeń oddechowych w profilaktyce starzenia się. Programowanie i realizacja ćwiczeń z wykorzystaniem muzyki.	5
ZP	Programowanie i realizacja plenerowych form aktywności fizycznej: ścieżka zdrowia w lesie, marsze na orientację, nordic walking. Rola ćwiczeń równoważnych w prewencji upadków u osób starszych.	5
ZP	Programowanie zajęć – tworzenie karty pacjenta, zasady jej tworzenia, wywiad, testy, konspekt proponowanych ćwiczeń.	5
Tematy realizowane w ramach formy zajęć (samokształcenie)		
S	Przygotowanie się do zaliczenia końcowego, zgłębianie tematyki wykładowej i ćwiczeniowej w oparciu o podaną literaturę przedmiotu.	5

3. Literatura

Literatura podstawowa	1.Osiński W. Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym, Warszawa, PZWL, 2013 2.Zembaty A. (red.): Kinezyterapia. T. 2 Ćwiczenia kinezyterapii i metody kinezyterapeutyczne. Kraków "Kasper" 2002
Literatura uzupełniająca	1.Cybulski M., Waszkiewicz N., Krajewska-Kułał K. (red. nauk.): <i>Opieka nad osobami starszymi: przewodnik dla zespołu terapeutycznego</i> . Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2017

4. Metody dydaktyczne

Forma	Metody dydaktyczne
Wykład	Metody podające (wykład informacyjny), metody problemowe (wykład konwersatoryjny), metody eksponujące (pokaz, prezentacja multimedialna)
Zajęcia praktyczne	Metody aktywizujące (dyskusja dydaktyczna), metody praktyczne – ćwiczenia w parach poprzedzone pokazem nauczyciela akademickiego

5. Metody i kryteria oceniania

Forma zajęć:	Forma zaliczenia:
Uzyskane punkty są przeliczane na oceny według następującej skali:	
Procent punktów	Ocena
91-100%	Bardzo dobry
85-90%	Dobry plus
76-84%	Dobry
66-75%	Dostateczny plus

51-65%	Dostateczny
0-50%	Niedostateczny
Opis: ocena wykładu: - uczestnictwo w wykładzie - zaliczenie pisemne/egzamin. Opis: ocena zajęć praktycznych/ćwiczeń/zajęć klinicznych: - 100% obecności (dopuszcza się 30% nieobecności usprawiedliwionych zwolnieniem L4), - aktywność na zajęciach, - zaliczenie końcowe.	
Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest uzyskanie pozytywnych ocen z zajęć praktycznych/ćwiczeń/zajęć klinicznych. Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu. Ocenę pozytywną z przedmiotu można otrzymać wyłącznie pod warunkiem uzyskania pozytywnej oceny za każdy z ustanowionych efektów uczenia się.	