

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim
Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej**

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **GEROKINEZJOLOGIA**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_2_O_B.8_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Nauk Biologicznych**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr hab. Zdzisław Adach

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr hab. Zdzisław Adach
2. dr Wioletta Brzenczek-Owczarzak

Data opracowania: **30.09.2020 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 2, semestr 4			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	10	5		
Liczba punktów ECTS	1			

2. Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie z procesem starzenia człowieka, przyczynami i skutkami
C2	Poznanie możliwości wykonywania wysiłku fizycznego o różnym charakterze przez osoby starsze oraz jego oddziaływaniem na organizm.
C3	Opanowanie sposobów oceny wydolności i sprawności fizycznej osób starszych oraz efektów stosowanych obciążeń fizycznych.
C4	Nabycie umiejętności przygotowania i prowadzenia aktywności ruchowej osób starszych z różnymi ograniczeniami uwarunkowanymi wiekiem i sprawnością fizyczną.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- Opanowanie podstaw fizjologii ogólnej i wysiłku fizycznego.
- Znajomość podstaw metodyki wychowania fizycznego.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 7)
EK1	wie, na czym polega starzenie oraz jak funkcjonuje organizm człowieka starszego w spoczynku i podczas pracy fizycznej; wie, jak w wiekiem zmienia się wydolność i sprawność fizyczna; zna oddziaływanie wysiłku na organizm człowieka starszego	A1_W1 A1_W4 A1_W8 A1_K1	P7S_WG P7S_KK
EK2	potrafi dokonać oceny wydolności i sprawności osób starszych; potrafi interpretować wyniki testów sprawności; potrafi przygotować program treningowy dla osób starszych	A1_W13 A1_U2 A1_U3 A1_U7 A1_U17 A1_K3	P7S_WK P7S_UW P7S_UO P7S_KO

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Starzenie organizmu. Przyczyny i objawy starzenia. Wpływ aktywności ruchowej na funkcjonowanie organizmu. Hipokinezja i jej znaczenie i skutki w procesie starzenia człowieka. Zmiany zachodzące w organizmie człowieka w procesie starzenia się: w układzie ruchu, układach wegetatywnych oraz w układach regulujących.	4
W2	Podstawy treningu zdrowotnego osób starszych. Zasady treningu. Metody treningowe. Sposoby oceny dozowanych obciążeń w treningu wydolności tlenowej (wytrzymałości) oraz w treningu statycznym i dynamicznym siły. Efekty treningu zdrowotnego osób starszych.	4
W3	Sposoby oceny dozowanych obciążeń w treningu statycznym i dynamicznym siły. Adaptacja organizmu do treningu siłowego. Mechanizmy adaptacyjne w układzie mięśniowym i biernym układzie ruchu. Wpływ treningu siłowego na układ krążenia i oddychania. Skuteczność treningu u osób starszych w różnym wieku.	1
W4	Kształtowanie sprawności fizycznej osób starszych: zwinność, gibkość, koordynacja. Struktura zajęć treningowych. Ocena efektów. Testy sprawności ogólnej. Testy sprawności funkcjonalnej.	1
Razem		10
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Wydolność i sprawność fizyczna starszych. Sprawność funkcjonalna. Sposoby oceny dozowanych obciążeń w treningu wydolności tlenowej (wytrzymałości) oraz w treningu statycznym i dynamicznym siły. Efekty treningu zdrowotnego osób starszych. Ocena sprawności. Testy sprawności ogólnej. Testy Eurofit. Testy funkcjonalne.	5
Razem		5

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład w formie e-learningu.
M2	Ćwiczenia laboratoryjne.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Zaliczenia w sesji	1
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	3

Przygotowanie planu treningu wybranej grupy osób starszych	6
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	25
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Zaliczenie obejmujące wiedzę z zakresu procesów starzenia się organizmu, utrzymania homeostazy i zmian wydolności i sprawności fizycznej, dozowania wysiłku dla potrzeb treningu zdrowotnego.
F2	Umiejętność pomiaru i oceny sprawności i wydolności organizmu odpowiednio dobranymi testami.

b. Ocena podsumowująca

P1	Projekt obciążeń treningowych oraz metod kontroli efektów.
----	--

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- obecność na zajęciach,
- aktywność na zajęciach potwierdzona oceną.
- przygotowanie planu treningu wybranej grupy osób starszych.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie posiada podstawowej wiedzy o procesach zachodzących w organizmie człowieka starszego podczas pracy i wypoczynku.
na ocenę 3	Student wie, na czym polega starzenie oraz jak funkcjonuje organizm człowieka starszego w spoczynku i podczas pracy fizycznej; wie jakie są skutki hipokinezji.
na ocenę 4	Student wie, na czym polega starzenie oraz jak funkcjonuje organizm człowieka starszego w spoczynku i podczas pracy fizycznej rozumie istotę i znaczenie aktywności ruchowej w okresie starzenia się człowieka; tworzy i prezentuje wyniki własnych działań i przemyśleń z zakresu gerokinezjologii.
na ocenę 5	Student zna charakterystykę budowy i funkcji organizmu człowieka; wie, na czym polega starzenie oraz jak funkcjonuje organizm człowieka starszego w spoczynku i podczas wysiłku; rozumie istotę aktywności ruchowej w okresie starzenia się; rozumie rolę aktywnego wypoczynku w profilaktyce chorób wieku starszego; tworzy, prezentuje i uzasadnia osiągnięte wyniki własnych działań i przemyśleń z zakresu gerokinezjologii.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie zna istoty testów sprawności oraz nie potrafi zinterpretować ich wyników; nie potrafi opracować programu podstawowego treningu zdrowotnego starszych.
na ocenę 3	Student z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki prób i testów; ocenia wydolność i sprawność osoby starszej w zakresie niezbędnym do podejmowania przez niej uczestnictwa w wybranych formach aktywności ruchowej; tworzy prosty program treningu zdrowotnego osoby starszej.

na ocenę 4	Student potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem diagnostycznym oraz interpretować wyniki prób i testów; potrafi dokonać pomiaru i oceny sprawności i wydolności organizmu odpowiednio dobranymi testami; z niewielkimi błędami konstruuje program treningu zdrowotnego osoby starszej, właściwie ocenia jego skuteczność.
na ocenę 5	Student potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem diagnostycznym oraz samodzielnie interpretować wyniki prób i testów; potrafi dokonać pomiaru i oceny sprawności i wydolności osoby starszej odpowiednio dobranymi testami; samodzielnie konstruuje program treningu zdrowotnego osoby starszej z uwzględnieniem różnych zespołów chorobowych, właściwie ocenia jego skuteczność oraz modyfikuje.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W1, A1_W4 A1_W8, A1_K1	C1, C2	W1, W3	M1	F1
EK2	A1_W13, A1_U2 A1_U3, A1_U7 A1_U17, A1_K3	C2, C3	W2-4, ĆW1	M1, M2	F2-F4, P1

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Osiński W., <i>Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013.
2.	Kozłowski S., Nazar K., <i>Wprowadzenie do fizjologii klinicznej</i> , PZWL, Warszawa 1995.
3.	Jaskólski A., <i>Fizjologia wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka</i> , AWF Wrocław 2005.
4.	Górski J.W., <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i> , PZWL, Warszawa 2011.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Wilmore J., Costill D.L., <i>Physiology of Sport and Exercise</i> , Human Kinetics, 1994.
2.	Bushman B., <i>Complete guide to fitness health ACSM</i> , Human Kinetics, Champaign 2011.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)