

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

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

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 Wioletta Brzenczek-Owczarzak

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Wioletta Brzenczek-Owczarzak

Data opracowania: **19.02.2022 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 się ze zmianami fizjologicznymi zachodzącymi u osób starszych
C2	Zapoznanie się ze specyfiką treningu zdrowotnego u osób starszych, z metodami oceny sprawności i wydolności oraz zaleceniami wysiłkowymi w wybranych chorobach

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

- znajomość podstaw fizjologii człowieka i treningu.

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, jakie zmiany fizjologiczne zachodzą w poszczególnych układach funkcjonalnych u osób starszych	A1_W4	P7S_WG
EK2	wie, na czym polega trening zdrowotny osób starszych, jakie są metody treningowe, w jaki sposób ocenić sprawność i wydolność oraz jakie są zalecenia wysiłkowe w wybranych chorobach	A1_W11 A1_W12 A1_U3 A1_U7 A1_K13	P7S_WG P7S_WK P7S_UW P7S_KR

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Aktywność ruchowa człowieka w ontogenezie. Starzenie się organizmu	2
W2	Trening zdrowotny osób starszych – zasady i metody treningu oraz zalecenia wysiłkowe	2
W3	Skutki systematycznej aktywności ruchowej osób starszych	2

W4	Ocena sprawności i wydolności osób starszych	2
W5	Aktywność ruchowa osób starszych w wybranych chorobach	2
	Razem	10
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zmiany w układzie nerwowo-mięśniowym u osób starszych	2
ĆW2	Zmiany w układzie krążenia, oddychania, pokarmowym, immunologicznym i hormonalnym u osób starszych	2
ĆW3	Zaliczenie.	1
	Razem	5

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład informacyjny.
M2	Prezentacje multimedialne.
M3	Dyskusja problemowa.

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
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	2
Przygotowanie do zaliczenia	8
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	Aktywność na zajęciach.
F2	Udział w dyskusji.

b. Ocena podsumowująca

P1	Dokonywana na podstawie zaliczenia materiału realizowanego na zajęciach.
----	--

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów;

- Zaliczenie materiału realizowanego na zajęciach.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Niewiedza na temat zmian fizjologicznych zachodzących w poszczególnych układach funkcjonalnych u osób starszych
na ocenę 3	Student wymienia podstawowe zmiany fizjologiczne zachodzące w poszczególnych układach funkcjonalnych u osób starszych
na ocenę 4	Student wymienia większość zmian fizjologicznych zachodzących w poszczególnych układach funkcjonalnych u osób starszych, bierze udział w dyskusjach.
na ocenę 5	Student nie tylko wymienia większość zmian fizjologicznych zachodzących w poszczególnych układach funkcjonalnych u osób starszych, ale potrafi określić również ich znaczenie dla funkcjonowania organizmu; bierze udział w dyskusjach.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Niewiedza na temat treningu zdrowotnego osób starszych, niezajomość metod treningowych, sposobów oceny sprawności i wydolności oraz zaleceń wysiłkowych w wybranych chorobach
na ocenę 3	Student zna podstawy treningu zdrowotnego osób starszych, wymienia podstawowe metody treningowe, wie jak najprościej ocenić sprawność i wydolność oraz jakie są główne zalecenia wysiłkowe w wybranych chorobach
na ocenę 4	Student zna podstawy treningu zdrowotnego osób starszych, wymienia większość metod treningowych, zna różne sposoby oceny sprawności i wydolności oraz wie, jakie są zalecenia wysiłkowe w wybranych chorobach; bierze udział w dyskusjach.
na ocenę 5	Student zna podstawy treningu zdrowotnego osób starszych, wymienia większość metod treningowych, zna różne sposoby oceny sprawności i wydolności oraz wie, jakie są zalecenia wysiłkowe w wybranych chorobach; potrafi zindywidualizować proces treningowy w zależności od osoby ćwiczącej; bierze udział w dyskusjach.

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_W4	C1	ĆW1–ĆW2	M1–M3	F1, F2, P1
EK2	A1_W11, A1_W12, A1_U3, A1_U7, A1_K13	C2	W1–W5	M1–M3	F1, F2, P1

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Jaskólski A., Jaskólska A., <i>Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka</i> , AWF Wrocław, 2005.
2.	Górski J., <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i> , PZWL, Warszawa 2011.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Dąbrowski Z., Marchewka A., Żołędź Jerzy A., <i>Fizjologia starzenia się. Profilaktyka, rehabilitacja</i> , PWN, 2012.
----	--

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)