

**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.10_s**

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

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Joanna Ostapiuk-Karolczuk

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Joanna Ostapiuk-Karolczuk
2. mgr Marta Mydlowska

Data opracowania: **15.01.2025 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	5	10		
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	Fizjologia starzenia się.	2
W2	Podstawy tworzenia treningów zdrowotnych dla osób starszych	2
W3	Diagnoza i ewaluacja w procesie treningu osób starszych. Ocena fizyczna i funkcjonalna.	1

	Razem	5
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Procesy starzenia się w obrębie tkanek	2
ĆW2	Aktywność fizyczna a uwarunkowania zdrowotne w okresie starzenia się	2
ĆW3	Trening wydolnościowy i oporowy, kształtowanie gibkości ciała	2
ĆW4	Kształtowanie równowagi oraz zapobieganie upadkom	2
ĆW5	Przygotowanie oraz cechy osobowości instruktora aktywności fizycznej - dyskusja	1
ĆW6	Zaliczenie pisemne	1
	Razem	10

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład multimedialny
M2	Studium przypadku.
M3	Dyskusja problemowa.
M4	Metody eksponujące (filmy)

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	Zaliczenie pisemne – test (pytania otwarte i zamknięte)
----	---

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów;
- Pozytywna ocena z pisemnego zaliczenia przedmiotu

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Brak wiedzy 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	Brak wiedzy na temat treningu zdrowotnego osób starszych, nieznajomość 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	W1-W3, ĆW1-ĆW5	M1-M4	F1, F2, P1
EK2	A1_W11, A1_W12, A1_U3, A1_U7, A1_K13	C2	W1-W3, ĆW1-ĆW5	M1-M4	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

.....
(miejscowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)