

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Aktywność fizyczna osób starszych

Kod przedmiotu WNoKF_SP_2_o_3_s_

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Zakład Cyfrowych Technologii w
Aktywności Fizycznej

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu

prof. AWF dr hab. Rafał Stemplewski

Osoby prowadzące przedmiot

1. prof. AWF dr hab. Rafał Stemplewski

2. dr Magdalena Cyma-Wejchenig

Data opracowania: 20 czerwca 2024 r.

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA DRUGIEGO STOPNIA			
Profil	OGÓLNOAKADEMICKI			
Specjalność	Trener osobisty			
Rok studiów/semestr	rok 1, semestr 1			
Status przedmiotu	obowiązkowy dla specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	25	20	-	-
Liczba punktów ECTS	4			

2. Cele przedmiotu

C01	Celem zajęć jest zapoznanie studenta z aspektami dotyczącymi mechanizmów starzenia się organizmu, problemów zdrowotnych osób starszych, ich poziomu sprawności i aktywności fizycznej oraz roli aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia do późnej starości.
C02	Przygotowanie studenta do planowania i prowadzenia różnych form aktywności fizycznej z osobami w starszym wieku (zapoznanie z metodami pomiaru aktywności fizycznej i sprawności fizycznej oraz zasadami konstruowania programów aktywności fizycznej dla osób w wieku starszym).

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

- posiada podstawową wiedzę (anatomiczną, biologiczną, biochemiczną) o budowie i funkcjach organizmu człowieka,
- posiada wiedzę dotyczącą sprawności fizycznej, struktury motoryczności, zdolności motorycznych.

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

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
EK1	Zna sytuację osób starszych z punktu widzenia demograficznego, poziomu zdrowia i sprawności fizycznej oraz problemów psychospołecznych ograniczających aktywność fizyczną	K_W02	P7S_WG
EK2	Umie uzasadnić rolę, potrzebę i miejsce aktywnego stylu życia w utrzymaniu zdrowia do późnej starości	K_W02 K_U03	P7S_WG P7S_UW
EK3	Umie diagnozować poziom sprawności i aktywności fizycznej oraz wstępnie rozpoznać występowanie problemów ze stabilnością posturalną z wykorzystaniem testów funkcjonalnych i laboratoryjnych	K_W04 K_W06 K_U02	P7S_WG P7S_UW
EK4	Zna główne charakterystyki programów	K_W05	P7S_WG

	aktywności fizycznej dla osób w wieku starszym		
EK5	Konstruuje w podstawowym zakresie program rekreacyjnej aktywności dla osób starszych	K_W05 K_U02 K_U05 K_U12	P7S_WG P7S_UW P7S_UO

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Wzrost znaczenia problematyki ludzi w wieku starszym, teorie starzenia	4
W2	Zmiany fizyczne, funkcjonalne oraz niektóre zmiany w zachowaniu osób w wieku starszym	3
W3	Poziom sprawności fizycznej w populacji osób starszych	3
	Poziom aktywności fizycznej w populacji osób starszych	3
	Poziom zdrowia w populacji osób starszych	2
W4	Różnice indywidualne a jakość życia w wieku starszym.	2
W5	Teoretyczne koncepcje oraz praktyczne zasady testowania sprawności funkcjonalnej u osób w wieku starszym (zasady bezpieczeństwa przy testowaniu sprawności fizycznej u osób starszych)	2
W6	Problematyka upadków u osób starszych	2
W7	Programy interwencyjne wspomagające funkcje organizmu i aktywność społeczną	2
W8	Propozycje aktywności fizycznej wśród osób w wieku starszym	2
	Razem	25
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Senior Fitness Test – podstawa teoretyczna i wykorzystanie praktyczne	2
ĆW2	Metody (funkcjonalne i laboratoryjne) służące ocenie utrzymania stabilnej postawy ciała w staniu i chodzie	2
ĆW3	Metody oceny aktywności fizycznej w wieku starszym (kalorymetria, kwestionariusze, ankiety, mechaniczne i elektroniczne mierniki ruchu, metody oparte na pomiarze parametrów fizjologicznych)	2
ĆW4	Przegląd problematyki dotyczącej efektów różnych interwencji związanych z aktywnością fizyczną na poziom sprawności fizycznej i umysłowej oraz zdrowia wśród osób starszych – na podstawie wybranych i zaprezentowanych przez studentów artykułów naukowych	4
ĆW5	Zasady konstruowania programów aktywności fizycznej w wieku starszym (forma, czas trwania, częstotliwość, intensywność)	2
ĆW6	Konstruowanie programu aktywności fizycznej - omówienie i dyskusja (trening wytrzymałościowy skierowany na redukcję masy ciała i profilaktykę chorób układu krążenia, trening oporowy skierowany na profilaktykę osteoporozy, trening koordynacyjny skierowany na profilaktykę upadków)	4
ĆW7	Prowadzenie zajęć aktywności fizycznej na podstawie samodzielnie przygotowanych programów	4
	Razem	20

6. Metody dydaktyczne

M1	prezentacja multimedialna, prezentacja multimedialna z wykorzystaniem aplikacji Microsoft Teams.
M2	dyskusja
M3	referat z prezentacją multimedialną
M4	praca w grupach
M5	opracowanie projektu

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	15
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	20
Przygotowanie do egzaminu (opracowanie projektu)	20
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	100
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	4

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	ocena przygotowania do ćwiczeń w zakresie wiedzy
F2	ocena aktywności w dyskusji oraz umiejętności formułowania opinii
F3	ocena przygotowania i przedstawiania wypowiedzi/referatów
F4	ocena działań praktycznych oraz współpracy w grupie

b. Ocena podsumowująca

P1	Egzamin końcowy w formie przygotowania i przedstawienia programu zajęć aktywności fizycznej osób w wieku starszym
----	---

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- systematyczne przygotowanie do ćwiczeń i aktywne w nich uczestnictwo,
- przygotowanie i przedstawienie referatów (z prezentacją multimedialną) wynikających z programu przedmiotu
- ocena końcowa zaliczenia uwzględnia oceny częściowe otrzymane w trakcie semestru przez studenta,
- uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu.

9. Kryteria oceny

Efekty uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie zna sytuacji osób starszych w Polsce (poziom zdrowia i sprawności fizycznej oraz problemy psychospołeczne ograniczające aktywność fizyczną).
na ocenę 3	Student zna podstawowe informacje o sytuacji osób starszych w Polsce (poziom zdrowia i sprawności fizycznej oraz problemy psychospołeczne ograniczające aktywność fizyczną).

na ocenę 4	Student prawidłowo i szczegółowo charakteryzuje sytuację osób starszych w Polsce (poziom zdrowia i sprawności fizycznej oraz problemy psychospołeczne ograniczające aktywność fizyczną).
na ocenę 5	Student nie tylko prawidłowo i szczegółowo charakteryzuje sytuację osób starszych w Polsce (poziom zdrowia i sprawności fizycznej oraz problemy psychospołeczne ograniczające aktywność fizyczną) ale również potrafi syntetycznie połączyć uzyskaną wiedzę i wskazać na powiązania pomiędzy poszczególnymi elementami oraz wyciągać wnioski dotyczące aktualnych trendów demograficznych.
Efekty uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie umie uzasadnić roli, potrzeby i miejsca aktywnego stylu życia w utrzymaniu zdrowia do późnej starości.
na ocenę 3	Student w podstawowym zakresie umie uzasadnić rolę, potrzebę i miejsce aktywnego stylu życia w utrzymaniu zdrowia do późnej starości.
na ocenę 4	Student umie dobrze uzasadnić rolę, potrzebę i miejsce aktywnego stylu życia w utrzymaniu zdrowia do późnej starości.
na ocenę 5	Student umie prawidłowo i szczegółowo uzasadnić rolę, potrzebę i miejsce aktywnego stylu życia w utrzymaniu zdrowia do późnej starości oraz wyciąga na ten temat własne wnioski i potrafi podać również własne propozycje w zakresie aktywizacji osób starszych.
Efekty uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi diagnozować poziomu sprawności i aktywności fizycznej oraz wstępnie rozpoznawać problemów ze stabilnością posturalną z wykorzystaniem testów funkcjonalnych i laboratoryjnych.
na ocenę 3	Student potrafi w podstawowym zakresie diagnozować poziom sprawności i aktywności fizycznej oraz wstępnie rozpoznawać problemów ze stabilnością posturalną z wykorzystaniem testów funkcjonalnych i laboratoryjnych.
na ocenę 4	Student potrafi diagnozować poziom sprawności i aktywności fizycznej oraz wstępnie rozpoznawać problemów ze stabilnością posturalną z wykorzystaniem testów funkcjonalnych i laboratoryjnych.
na ocenę 5	Student swobodnie potrafi diagnozować poziom sprawności i aktywności fizycznej oraz wstępnie rozpoznawać problemów ze stabilnością posturalną z wykorzystaniem testów funkcjonalnych i laboratoryjnych oraz potrafi zinterpretować otrzymane wyniki.
Efekty uczenia się EK4	
na ocenę 2	Student nie zna podstaw tworzenia programów aktywności fizycznej dla osób w wieku starszym.
na ocenę 3	Student zna w podstawowym zakresie główne charakterystyki tworzenia programów aktywności fizycznej dla osób w wieku starszym.
na ocenę 4	Student dobrze zna główne charakterystyki tworzenia programów aktywności fizycznej dla osób w wieku starszym.
na ocenę 5	Student szczegółowo zna główne charakterystyki tworzenia programów aktywności fizycznej dla osób w wieku starszym, jest świadomy potrzeby zastosowania odmiennych bodźców w zależności od stanu funkcjonalnego osób starszych oraz podaje własne propozycje w tym zakresie.
Efekty uczenia się EK5	
na ocenę 2	Nie potrafi skonstruować programu rekreacyjnej aktywności dla osób starszych.
na ocenę 3	Konstruuje w podstawowym zakresie program rekreacyjnej aktywności dla osób starszych.
na ocenę 4	Konstruuje na dobrym poziomie program rekreacyjnej aktywności dla osób starszych.
na ocenę 5	Konstruuje na dobrym poziomie program rekreacyjnej aktywności dla osób starszych z uwzględnieniem potrzeby zastosowania odmiennych bodźców w zależności od stanu funkcjonalnego osób starszych

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W02	C01, C02	W1-W4, W6, ĆW4	M1, M2, M3	F1, F2, F3
EK2	K_W02 K_U03	C01, C02	W7, W8, ĆW4	M1, M2, M3	F1, F2, F3
EK3	K_W04 K_W06 K_U02	C01, C02	W5, ĆW1 – ĆW3	M1, M2	F4
EK4	K_W05	C02	W7 - W8, ĆW5	M1, M2, M4	F1, F2, P1
EK5	K_W05 K_U02 K_U05 K_U12	C02	W7- W8, ĆW6-ĆW7	M1, M2, M4, M5	F4, P1

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Osiński W.: Gerokinezylogia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013.
2	Osiński W.: Aktywność fizyczna a starzenie się osobnika i populacji. [w:] Osiński W. Antropomotoryka. Podręcznik AWF w Poznaniu, wyd. 2, Poznań 2003, s. 302-367.
3	Kuński H.: Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera. MedSportPress, Warszawa 2002.
4	Kozdroń E.: Program rekreacji ruchowej osób starszych. AWF Warszawa 2004.
6	Dostępne artykuły naukowe związane z tematyką aktywności i sprawności fizycznej oraz poziomu zdrowia osób w wieku starszym

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Bee H.: Psychologia rozwoju człowieka. Zysk i S-ka 2004.
2	Drabik J.: Promocja aktywności fizycznej (wprowadzenie do problematyki), część II. AWF Gdańsk 1997.
3	Drabik J.: Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa, część I. AWF Gdańsk 1995.
4	Spirduso W.: Physical dimensions of aging. Human Kinetics, Champaign, IL, 1995.



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu