

44 E1		KARTA PRZEDMIOTU				
Nazwa przedmiotu/modułu:		Podstawy aktywności ruchowej osób w podeszłym wieku.				
Nazwa angielska:		Foundations of Physical Activity for Elderly				
Kierunek studiów:		Fizjoterapia				
Poziom studiów:		Stacjonarne, jednolite magisterskie				
Profil studiów:		praktyczny				
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu				
Prowadzący przedmiot:		dr Dorota Cichoń				
I Formy zajęć, liczba godzin						
Semestr	W	C	L	Samodzielna praca studenta	Łącznie	ECTS
1	-	30	-	30	60	2
II Cel przedmiotu						
C1 – Zapoznanie z podstawowymi zmianami w poszczególnych układach i narządach w wyniku procesów inwolucyjnych u osób starszych.						
C2 – Wpływ aktywności ruchowej na postępowanie zmian inwolucyjnych w wyniku starzenia się organizmu ludzkiego.						
C3 – Zapoznanie z testami pozwalającymi określić sprawność funkcjonalną osób starszych.						
C4 – Zapoznanie z zasadami doboru obciążenia fizycznego do ćwiczeń dla osób starszych.						
C5 – Zapoznanie z wybranymi rodzajami aktywności fizycznej osób starszych.						
III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji						
Brak wymagań wstępnych.						
V Oczekiwane efekty uczenia się						
EU1 – Posiada podstawową wiedzę z zakresu zmian inwolucyjnych jakie występują w poszczególnych układach i narządach w wyniku procesów starzenia się organizmu ludzkiego. Jest świadomy znaczenia aktywności fizycznej w opóźnianiu tych procesów i zachowaniu jak najdłużej sprawności funkcjonalnej oraz znaczeniu tej sprawności na kondycję biologiczną seniora.						
EU2 – Zna zasady i przepisy bhp dotyczące Functional Senior Fitness Testu (Rikli, Jones 2001). Potrafi dokonać oceny sprawności fizycznej przy użyciu zestawu testów funkcjonalnych z baterii Functional Senior Fitness Test (Rikli, Jones 2001). Zna zasady dokonywania prawidłowego doboru obciążenia fizycznego do ćwiczeń dla osób starszych,						
EU3 - Posiada podstawową wiedzy na temat realizacji treningu marszowego w zróżnicowanych warunkach środowiska (planowanie treningu w czasie rehabilitacji); zna zasady zastosowania treningu marszowego u osób starszych. Zna zasady dokonywania prawidłowego doboru kijów do Nordic Walking. Zna i stosuje prawidłowe techniki marszu z kijami oraz potrafi poinstruować o prawidłowym						

chodzie z kijami pacjenta z różnymi dysfunkcjami w obrębie narządu ruchu. Prawidłowo modyfikuje podstawowe techniki NW podczas treningów o zróżnicowanym ukształtowaniu terenu.		
EU4 – Zna zasady prowadzenia ćwiczeń grupowych na materacach dla osób starszych z wykorzystaniem różnych przyborów z uwzględnieniem profilaktyki zespołów bólowych kręgosłupa.		
EU5 – Jest świadomy skutków braku aktywności fizycznej, z uwzględnieniem poszczególnych układów organizmu ludzkiego. Potrafi współdziałać i pracować w grupie przyjmując w niej różne role oraz radzić sobie w sytuacjach typowych.		
V Treści programowe		
Forma zajęć: Ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw1	Informacje dotyczące warunków zaliczenia. Wskazanie literatury. Zapoznanie z programem ćwiczeń. Zapoznanie z podstawowymi danymi demograficznymi dotyczącymi wzrostu osób starszych w społeczeństwie polskim i na świecie. Skutki społeczne i ekonomiczne związane z procesem starzenia się społeczeństwa. Zapoznanie ze zmianami inwolucyjnymi jakie występują w poszczególnych układach i narządach w wyniku procesów starzenia się organizmu ludzkiego. Omówienie roli aktywności fizycznej w opóźnianiu procesów starzenia się. Wpływ sprawności funkcjonalnej na kondycję biologiczną seniora.	6
Ćw2	Przedstawienie zasad i przepisów bhp dotyczących przeprowadzenia Functional Senior Fitness Testu (Rikli, Jones 2001). Dokonanie oceny sprawności fizycznej słuchaczy przy użyciu zestawu testów funkcjonalnych z baterii Functional Senior Fitness Test (Rikli, Jones 2001) poprzez ocenę: siły mięśniowej górnej i dolnej części ciała („uginanie przedramienia”, „wstawanie z krzesła”), gibkości w obrębie górnej i dolnej części ciała („sięganie za plecy”, „skłon dosiężny”), zwinności i równowagi dynamicznej („wstań i idź”), oraz wytrzymałości tlenowej - „6-minutowy test marszowy” (korytarzowy) Przebieg i cel jego zastosowania. Sprzęt potrzebny do jego przeprowadzenia. Wskazania i przeciwwskazania. Zasady wykonywania i kryteria przerywania testu. Odnotowanie wyników testu, interpretacja.	6
Ćw3	<b>Marsz z kijami – teoria.</b> Krótka historia i pochodzenie Nordic Walking. Popularyzacja NW w Europie, na świecie i w kraju. Korzyści zdrowotne wynikające z uprawiania marszu z kijami. Budowa i rodzaje kijów do Nordic Walking. Dobór kija. Technika marszu z kijami (postawa, długość kroku, oddech, ustawienie stóp, praca obręczy i kończyn górnych). Poziomy aktywności w treningach Nordic Walking – ich związek z wydolnością pacjentów czy sportowców. <b>Marsz z kijami – praktyka</b> .Przeprowadzenie rozgrzewki przed treningiem NW. Praktyczny dobór i dopasowanie kija. Nauka podstawowych elementów techniki marszu z kijami.	6
Ćw4	<b>Jednostki treningowe.</b> Marsz po terenie płaskim/pofałdowanym (modyfikacje techniki podstawowej). Nordic Walking w obrębie stadionu, lasu, wysokich wzniesień, dróg asfaltowych. Promocja terenów wokół Uczelni. Dopasowanie treningów do warunków pogodowych. Zastosowanie N W w rehabilitacji. Podział na grupy dyktowany rodzajem schorzeń i wiekiem pacjentów. Treningi	6

	indywidualne.	
Ćw5	Prowadzenie ćwiczeń grupowych na materacach dla osób starszych z wykorzystaniem różnych przyborów z uwzględnieniem profilaktyki zespołów bólowych kręgosłupa.	6
Suma godzin:		30
VI Narzędzia dydaktyczne		
1.	Foliogramy, prezentacja power point	
2.	filmy prezentowane na DVD	
3.	kije do Nordic Walking	
4.	materace, karimaty,	
5.	Piłki, ciężarki, taśmy	
VII Metody dydaktyczne		
1.	metoda ćwiczeniowa	
2.	Pokaz, instruktaż.	
3.	Ćwiczenia przedmiotowe	
VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F1.	Sprawdzian pisemny lub test z zakresu wiadomości teoretycznych dotyczących : danych demograficznych starzenia się społeczeństwa, zmian inwolucyjnych w poszczególnych układach i narządach, roli aktywności fizycznej i jej wpływu na zmiany inwolucyjne i kondycje biologiczną seniora.	
F2.	Sprawdzian pisemny lub test z zakresu wiadomości dotyczących zasad przeprowadzenia i przepisów bhp Functional Senior Fitness Testu (Rikli, Jones)	
F3.	Sprawdzian pisemny lub test z zakresu wiadomości dotyczących zasad i technik stosowanych w Nordic Walking oraz ćwiczeń grupowych dla osób starszych.	
F4.	Obecność i czynne uczestnictwo w zajęciach.	
P1.	Ocena podsumowująca jest średnia ocen F1, F2, F3, F4	
IX Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć).		30
Przygotowanie się do zajęć w tym studiowanie zalecanej literatury.		15
Przygotowanie się do sprawdzianów i testu.		15
SUMA		60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		2
X Literatura podstawowa i uzupełniająca		
Literatura podstawowa:		
1. Piotr Kocur, Małgorzata Wilk, Piotr Dylewicz: „Nordic Walking”, AWF Poznań 2011		
2. Małgorzata i Tadeusz Figurscy „Nordic Walking dla ciebie” Oficyna Wydawnicza INTERSPAR, 2008		
3. Tim „T-Bone” Arem „Nordic Walking. Rozruszaj swoje ciało” Wydawnictwo MT		

Biznes, 2008.

4. Ulrich Pramann, Bernd Schäufler „*Nordic Walking. Program treningowy dla seniorów*” Oficyna Wydawnicza INTERSPAR, 2007.

**Literatura uzupełniająca:**

5. Emilia Siemieńczuk, Łukasz Drąg „*Nordic Walking, Spacer po Zdrowie*” Encyklopedia Zdrowia, Wydawnictwo Literat 2013.
6. Paulina Ruta „*Przewodnik Nordic Walking, nauka techniki i struktura treningu*” Chromadruk 2013.

**XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI**

Efekty kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
<b>EK1</b>	K_W02, K_U01, K_U02, K_U15, K_U16, K_K05, K_K12,	C1	ĆW.1, ĆW.2, ĆW.3,	1	1, 2, 3	P1, F4
<b>EK2</b>	K_U05, K_U21, K_K07,	C3	ĆW.3, ĆW.4	2, 3	1, 2, 3	F2, F4, P1
<b>EK3</b>	K_U04, K_U05, K_U15, K_U16, K_U21, K_K06, K_K08, K_K12,	C1, C2, C4	ĆW.2, ĆW.3,ĆW4	1, 2, 3	1, 2, 3	F1, F2, F4 ,P1
<b>EK4</b>	K_W06, K_U19, K_K03, K_K04, K_K10,	C1, C2	ĆW.1, ĆW.3, ĆW.4	2, 3	1, 2, 3	F2, F4, P1
<b>EK5</b>	K_U05, K_U15, K_U16, K_U21, K_K06,	C1, C2, C4	ĆW.1, ĆW.5,	1, 4, 5	1, 2, 3	F1, F2, F4, P1

**XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA**

*Sposób oceny sprawdzianu lub testu zawierający materiał z zakresu:*

- wiadomości teoretycznych dotyczących : danych demograficznych starzenia się społeczeństwa, zmian inwolucyjnych w poszczególnych układach i narządach, roli aktywności fizycznej i jej wpływu na zmiany inwolucyjne i kondycje biologiczną seniora.
- wiadomości dotyczących zasad przeprowadzenia i przepisów bhp Functional Senior

Fitness Testu (Rikli, Jones),

- wiadomości dotyczących zasad i technik stosowanych w Nordic Walking oraz ćwiczeń grupowych dla osób starszych.

Liczba uzyskanych punktów:

od 91% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0;

od 81% do 90% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5;

od 71% do 80% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0;

od 61% do 70% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5;

od 55% do 60% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0;

W przypadku uzyskania liczby punktów mniejszej od 55% student otrzymuje ocenę niedostateczną -2,0

*Sprawdziany cząstkowe z : Podstawy aktywności ruchowej osób w podeszłym wieku.*

*Kryteria ocen:*

5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100%

4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92%

4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77%-84%

3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76%

3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 56%-68%

2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 56%

Zakres ocen 2.0-5.0

*Obecność i czynne uczestnictwo w zajęciach: polegał na przedłużonej obserwacji postawy, zachowań i aktywności studentów podczas zajęć.*

### **XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)
4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)