

KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów: Fizjoterapia
Forma studiów: Stacjonarne/Niestacjonarne
Stopień studiów: Magisterskie, jednolite
Specjalności: Bez specjalności
Nabór 2025/2026, semestr 1

NAZWA PRZEDMIOTU	
NAZWA PRZEDMIOTU	Aktywność fizyczna osób starszych
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	mgr Ewa Strój-Loranc
LICZBA GODZIN:	
WYKŁADY:	5
ĆWICZENIA:	12
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1:	Opanowanie wiedzy i umiejętności na temat prowadzenia zajęć aktywności fizycznej z osobami starszymi, programowania aktywności fizycznej i utrzymywania sprawności osób starszych z różnymi dysfunkcjami.
EFEKTY UCZENIA SIĘ	
C.W2:	Student zna i rozumie mechanizmy zaburzeń strukturalnych i funkcjonalnych wywołanych chorobą lub urazem.
A.W16:	Student zna i rozumie podstawy uczenia się kontroli postawy i ruchu oraz nauczania czynności ruchowych.
C.W6:	Student zna i rozumie teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych.
C.U6:	Student potrafi dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego.
C.U17:	Student potrafi podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej.
K.1:	W zakresie kompetencji społecznych student jest gotów do aktywnego słuchania, nawiązywania kontaktów interpersonalnych, skutecznego i empatycznego porozumiewania się z pacjentem.

NAZWA PRZEDMIOTU	
WYMAGANIA WSTĘPNE	
	Student posiada wiedzę z zakresu fizjologii człowieka.
TREŚCI PROGRAMOWE	
WYKŁAD 1:	Zmiany inwolucyjne i patologiczne w procesie starzenia się człowieka. Fizjoterapia i aktywność fizyczna w geriatricii.
WYKŁAD 2:	Rola aktywności fizycznej w profilaktyce i leczeniu chorób wieku starszego. Systematyka ćwiczeń fizycznych i metodyka ich stosowania. Metody i formy kształtowania: zdolności wytrzymałościowych, koordynacyjnych, gibkościowych, równowagi i zapobiegania upadkom oraz wzmacniania siły mięśniowej osób starszych.
ĆWICZENIA 1:	Przygotowanie pacjenta do podjęcia aktywności fizycznej – trening czucia głębokiego, integracja sensomotoryczna. Trening z osobą starszą z dysfunkcją narządu wzroku.
ĆWICZENIA 2,3:	Wybrane formy aktywności fizycznej osób starszych (omówienie roli regularnej gimnastyki, gier i zabaw ruchowych, ćwiczeń Pilates, stretchingu, jogi, treningu Tai – Chi oraz Nordic walking).
ĆWICZENIA 4,5:	Aktywność fizyczna osób starszych w chorobach układu sercowo – naczyniowego, układu oddechowego, układu mięśniowo – szkieletowego (osteoporoza, choroby zwyrodnieniowe, reumatoidalne zmiany stawów, zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa), układu nerwowego (choroba Parkinsona, choroba Alzheimera), układu immunologicznego, choroby wieloukładowe.
METODY DYDAKTYCZNE	
	Prezentacja multimedialna, dyskusja, pokaz ćwiczeń, eksperyment, praca w parach, burza mózgów
NAKŁAD PRACY STUDENTA:	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	17
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	Przygotowanie do zajęć: 4 Przygotowanie do zaliczenia: 9
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	30
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	

NAZWA PRZEDMIOTU	
	Obecność i aktywność na ćwiczeniach, prezentacja multimedialna przygotowana na wybrany temat. Zaliczenie pisemne. Egzamin – test jednokrotnego wyboru. W przypadku uzyskania oceny niedostatecznej w pierwszym terminie zaliczenia studenci mają prawo przystąpić do zaliczenia w terminie poprawkowym na zasadach określonych w Regulaminie Studiów Uniwersytetu Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie. Wykład – Egzamin pisemny Ćwiczenia - ZAO
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW:	
W ZAKRESIE WIEDZY:	Rozmowa na zajęciach
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:	Demonstracja umiejętności
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:	Praca w grupie
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE:	Kolokwium
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)	Egzamin pisemny
FORMA ZALICZENIA PRZEDMIOTU	Wykład – Zaliczenie bez oceny Ćwiczenia – Zaliczenie ocena
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
OCENA 6,0	100% + dodatkowe osiągnięcia; celujący (osiągnięcia wybitne, ponad standard programowy)
Ocena 5,0	Zakres 91-99% ; bardzo dobry (pełne opanowanie materiału, nieliczne drobne uchybienia)
Ocena 4,5	Zakres 86-90% ; dobry plus (ponadprzeciętne opanowanie, drobne braki w szczegółach)
Ocena 4,0	Zakres 71-85% ; dobry (solidne, kompetentne opanowanie treści)
Ocena 3,5	Zakres 66-70% ; dostateczny plus (wystarczająca wiedza i umiejętności praktyczne)
Ocena 3,0	Zakres 51-65% ; dostateczny (minimum zaliczeniowe – spełnienie wymagań podstawowych)
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	
	Borowicz A.M., Wieczorkowska – Tobis K. Fizjoterapia w geriatrici. Atlas ćwiczeń. PZWL. Warszawa 2014

NAZWA PRZEDMIOTU	
	Jegier A., Aktywność ruchowa w promocji zdrowia oraz zapobieganiu chorobom przewlekłym [W]: Jegier A., Nazar K., Dziak A., (red.) Medycyna Sportowa. Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej. Warszawa 2005.
	Listkowska A., Listkowski M. Stretching A – Z. Sprawność i zdrowie. Aleksandra. Łódź 2007.
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	
	Kaminoff L., Matthews A. Joga. Nowy ilustrowany przewodnik anatomiczny po asanach, ruchach i technikach oddychania. Vital. Białystok 2020
	Parry R. Tai – Chi na codzień. Septem. Gliwice 2010.
	Rael J., Clippinger K. Anatomia Pilatesu. Vital. Białystok 2020
	Jegier A. Metody oceny sprawności i wydolności fizycznej człowieka, Warszawa 1997.