

KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów: Fizjoterapia
Forma studiów: Niestacjonarne
Stopień studiów: Magisterskie, jednolite
Specjalności: Bez specjalności
2023/2024

NAZWA PRZEDMIOTU	
NAZWA PRZEDMIOTU	Aktywność fizyczna osób starszych
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
PROWADZĄCY	mgr Ewa Strój
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	mgr Ewa Strój
LICZBA GODZIN:	
WYKŁADY:	14
ĆWICZENIA:	20
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;
C.W4:	Student zna i rozumie metody oceny zaburzeń strukturalnych i funkcjonalnych wywołanych chorobą lub urazem, narzędzia diagnostyczne i metody oceny stanu pacjenta dla potrzeb fizjoterapii, metody oceny budowy i funkcji ciała pacjenta oraz jego aktywności w różnych stanach chorobowych;
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;

NAZWA PRZEDMIOTU	
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.
WYMAGANIA WSTĘPNE	
	Student posiada wiedzę z zakresu fizjologii człowieka.
TREŚCI PROGRAMOWE	
WYKŁAD 1:	Zmiany inwolucyjne i patologiczne w procesie starzenia się człowieka
WYKŁAD 2:	Rola aktywności fizycznej w profilaktyce i leczeniu chorób wieku starszego. Systematyka ćwiczeń fizycznych i metodyka ich stosowania.
WYKŁAD 3:	Fizjoterapia i aktywność fizyczna w geriatrici.
WYKŁAD 4. ĆWICZENIE 1,2	Metody i formy kształtowania: zdolności wytrzymałościowych, koordynacyjnych, gibkościowych, równowagi i zapobiegania upadkom oraz wzmacniania siły mięśniowej osób starszych. Diagnoza i ocena sprawności funkcjonalnej w programach aktywności fizycznej osób starszych (Skala Oceny Podstawowych Czynności dnia Codziennego Katza – ADL, Skala Lawtona - IADL Skala Barthel, Skala Pomiaru Niezależności Funkcjonalnej – FIM, Test Sprawności Funkcjonalnej Osób Starszych – FFFT, Test Oceny Sprawności Funkcjonalnej Osób Starszych – TUG, Skala Oceny Równowagi Berga, Test Romberga, Skala Oceny Funkcji Poznawczych – MMSE, Skala Oceny Siły Mięśniowej Lovetta, Skala Oceny Bólu – VAS).
ĆWICZENIE 3,4,5,6	Wybrane formy aktywności fizycznej osób starszych (gimnastyka, gry i zabawy ruchowe, tenis stołowy, taniec i aerobik, aqua fitness z elementami pływania, Pilates, Stretching, Joga, Tai – Chi, Nordic walking)

NAZWA PRZEDMIOTU	
ĆWICZENIE 7,8,9,10	Aktywność fizyczna osób starszych w chorobach: układu sercowo – naczyniowego (choroba wieńcowa serca, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu), pulmonologicznych i układu oddechowego, cukrzycy, układu mięśniowo – szkieletowego (osteoporoza, choroby zwyrodnieniowe, reumatoidalne zmiany stawów, zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa), układu nerwowego (choroba Parkinsona, choroba Alzheimerera, stwardnienie rozsiane)
METODY DYDAKTYCZNE	
	Prezentacja multimedialna, dyskusja
NAKŁAD PRACY STUDENTA:	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	34
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	Przygotowanie do zajęć 8 Przygotowanie do zaliczenia 8
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	50
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
	Obecność i aktywność na zajęciach. Zaliczenie pisemne – 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 Krakowskiej Akademii. Wykład – ZAL 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:	-

NAZWA PRZEDMIOTU	
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)	Zaliczenie pisemne
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 3,0	Osiągnięcie zakładanych efektów kształcenia z pominięciem niektórych ważnych aspektów lub z poważnymi nieścisłościami
NA OCENĘ 3,5	Osiągnięcie zakładanych efektów kształcenia z pominięciem niektórych ważnych aspektów lub z istotnymi nieścisłościami
NA OCENĘ 4,0	Osiągnięcie zakładanych efektów kształcenia z pominięciem niektórych mniej istotnych aspektów
NA OCENĘ 4,5	Osiągnięcie zakładanych efektów kształcenia obejmujących wszystkie istotne aspekty z pewnymi błędami lub nieścisłościami
NA OCENĘ 5,0	Osiągnięcie zakładanych efektów kształcenia obejmujących wszystkie istotne aspekty
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	
	<p>Jegier A. Metody oceny sprawności i wydolności fizycznej człowieka, Warszawa 1997.</p> <p>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.</p> <p>Borowicz A.M., Wieczorkowska – Tobis K. Fizjoterapia w geriatrici. Atlas ćwiczeń. PZWL. Warszawa 2014</p> <p>Listkowska A., Listkowski M. Stretching A – Z. Sprawność i zdrowie. Aleksandra. Łódź 2007.</p> <p>Rael J., Clippinger K. Anatomia Pilatesu. Vital. Białystok 2020.</p>
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	
	<p>Kaminoff L., Matthews A. Joga. Nowy ilustrowany przewodnik anatomiczny po asanach, ruchach i technikach oddychania. Vital. Białystok 2020</p> <p>Parry R. Tai – Chi na codzień. Septem. Gliwice 2010.</p>

NAZWA PRZEDMIOTU	