

Trening zdrowotny - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Trening zdrowotny
Kod przedmiotu	16.1-WL-WFD-TZD
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2021/2022

Informacje o przedmiocie	
Semestr	3
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Ewa Skorupka

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Laboratorium	30	2	18	1,2	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Przekazanie wiedzy i umiejętności na temat metodyki prowadzenie zajęć ruchowych z osobami starszymi z uwzględnieniem starzenia zdrowego, zwykłego i patologicznego oraz najczęstszych zespołów geriatrycznych. Przygotowanie do programowania, organizowania i prowadzenia zajęć rekreacyjnych, profilaktycznych i usprawniających w zakresie aktywności ruchowej seniorów.

Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu metodyki wychowania fizycznego, teorii sportu i rozwoju człowieka.

Zakres tematyczny

1. Zalecenia i metodyka prowadzenia zajęć ruchowych a problemy zdrowotne (choroby układu krążeniowo-oddechowego; zaburzenia chodu; równowaga i koordynacja- upadki; osteoporoza; odżywianie i nawadnianie; zawroty głowy; nietrzymanie moczu; cukrzyca; zmiany zwyrodnieniowe stawów; wielolekowość i wielochorobowość).
2. Zasady prowadzenia zajęć ruchowych z osobami starszymi - specyfika z uwzględnieniem różnych typów starzenia się – wskazania i przeciwwskazania, dobór form.
3. Monitorowanie wysiłku za pomocą subiektywnej oceny ciężkości pracy - skala Borga, kontrola tętna i ciśnienia podczas wysiłku, intensywność obciążeń.
4. Specjalistyczny trening osób starszych (funkcjonalny, siłowy, wytrzymałościowy, plyometryczny, koordynacji i równowagi, pilates core stability, metoda spiralnej stabilizacji kręgosłupa).
5. Wykorzystanie przyborów do ćwiczeń w pracy z osobami starszymi (piłka rehabilitacyjna, krzesło, poduszka sensomotoryczna, guma, thera-band, ciężarki).
6. Ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne i rozciągające.
7. Zajęcia terenowe - nordic-walking w pracy z osobą starszą.

Metody kształcenia

Metoda analityczna, dyskusja problemowa, samodzielne opracowywanie materiałów metodycznych, praca w grupach.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbol e efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student definiuje i wyjaśnia typowe zespoły geriatryczne z uwzględnieniem oceny stanu czynnościowego i stanu zdrowia za pomocą COG. Zna zasady treningu medycznego stosowanego w grupie seniorów w różnym stanie czynnościowym i stanie zdrowia.	• K2_W03 • K2_W05	• sprawdzian z progami punktowymi	• Laboratorium
Potrafi organizować i programować działania skierowane na prozdrowotną aktywność seniorów w różnych placówkach i instytucjach senioralnych w zakresie działań rekreacyjnych i terapeutycznych.	• K2_U10	• aktywność w trakcie zajęć • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • praca kontrolna • przygotowanie projektu	• Laboratorium

Opis efektu	Symbol e efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Jest świadomy rozwoju i postępu wiedzy w zakresie treningu zdrowotnego, potrafi kierować własnym rozwojem zawodowym, ma świadomość konieczności podnoszenia własnych kwalifikacji i dokształcania. Jest kreatorem zachowań prozdrowotnych w środowisku i wśród podopiecznych. Student jest gotowy na zawodowy kontakt z personelem instytucji zajmujących się seniorami.	• K2_U10 • K2_K01	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Laboratorium
Student stosuje odpowiednie ćwiczenia, formy, obciążenia w usprawnianiu seniorów z konkretnymi schorzeniami bądź dolegliwościami. Potrafi przeprowadzić zajęcia ruchowe, rekreacyjne z uwzględnieniem specyfiki procesu starzenia.	• K2_U11	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • praca kontrolna • przygotowanie projektu	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Laboratorium: warunkiem zaliczenia jest uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć realizowanych w czasie laboratoriów. Ocenie podlegają: kolokwia sprawdzające wiedzę, projekt indywidualny, ocena z realizacji zadań praktycznych realizowanych na zajęciach. Student nieobecny na zajęciach powinien uzupełnić braki w terminie uzgodnionym z prowadzącym.

Ocena końcowa: to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

Literatura podstawowa

1. Wieczorowska-Tobis K. Kostka T. Borowicz A. M. (red) Fizjoterapia w geriatric. MedPharm Polska Wrocław 2017.
2. Bartyzel-Lechforowicz H. Jandziś E. Fizjoterapia w wybranych schorzeniach geriatricznych. Konsorcjum Akademickie Kraków 2009.
3. Brzezińska M. Graczkowska M. Zaradnik terapeutyczny: jak pracować z seniorami w domu pomocy społecznej. Warszawa 2012.
4. Rosławski A. Woźniewski M. Fizjoterapia oddechowa. Wyd. AWF Wrocław 2001.
5. Śliwiński Z. Żak M. (red. wyd. pol) Fizjoterapie kliniczna w geriatric. Wyd. Elsevier Urban & Partner.Wrocław 2014.
6. Osiński W. Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. PZWL 2013.
7. Margulec-Adamowicz N. Molik B. Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów, PZWL 2014
8. Nelson A. G. Kokkonen J. Anatomia stretchingu: ilustrowany przewodnik jak poprawić elastyczność i siłę mięśni. Studio Astropsychologii, Białystok 2011.

Literatura uzupełniająca

1. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>
2. <http://www.backfitpro.com/>

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 14-04-2021 12:27)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ