POZNAŃSKA AKADEMIA MEDYCZNA NAUK STOSOWANYCH
IM. KSIĘCIA MIESZKA I W POZNANIU

WYDZIAŁ LEKARSKI
KIERUNEK LEKARSKI
JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE
PROFIL OGÓLNOAKADEMICKI

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAJĘĆ

Informacje ogólne

Nazwa zajęć: **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA OSÓB STARSZYCH**									
1. Kod zajęć: L_III-5_82B		**2. Liczba punktów ECTS: 3**							
3. Kierunek:	**Lekarski**	**6. Liczba godzin:**	**ogółem**	**wykłady**	**e-learning**	**ćwiczenia**	**konwersatoria**	**Praktyczne nauczanie kliniczne**	**Praktyki zawodowe**
4. Rok studiów	**III**	**7. Zajęcia stacjonarne:**	**30**		**10**		**20**		
5. Semestr:	**V**	**8. Poziom studiów:**	**JEDNOLITE MAGISTERSKIEJ**						
Koordynator przedmiotu i osoby prowadzące zajęcia: dr Artur Salamon									
9. Forma zaliczenia:	**Zaliczenie z oceną**	**10. Język wykładowy:**	polski						

Informacje szczegółowe

1. Cele kształcenia (intencje wykładowcy):	
C1.	Przekazanie wiedzy na temat wpływu aktywności fizycznej na jakość życia osób starszych.
C2.	Poznanie zasad motywowania oraz udzielania porad odnośnie doboru form aktywności fizycznej dla osoby starszej.
C3.	Promowanie nawyków prozdrowotnych na każdym etapie życia człowieka ze szczególnym uwzględnieniem wieku starszego

2. Wymagania wstępne:
Podstawy dotyczące anatomii, fizjologii i biofizyki ciała ludzkiego.

3. Efekty uczenia się wybrane dla zajęć:				
W zakresie wiedzy				
Symbol efektu uczenia się	**Symbol przedmiotowego efektu kształcenia**	**Opis zmodyfikowanego dla zajęć założonego efektu uczenia się** ***(Po zakończeniu zajęć dla potwierdzenia osiągnięcia efektów uczenia się słuchacz:)***	**Sposób weryfikacji efektu**	**Symbol postawionego celu/ów**
D.W1.	**L_82B-III_D.W1.**	Zna i rozumie społeczny wymiar zdrowia i choroby, wpływ środowiska społecznego (rodziny, sieci relacji społecznych) i nierówności społecznych oraz społeczno-kulturowych różnic na stan zdrowia, a także rolę stresu społecznego w zachowaniach zdrowotnych i autodestrukcyjnych;	Zaliczenie w formie pisemnej, ocena pracy studenta na zajęciach	C1, C3
D.W2.	**L_82B-III_D.W2.**	Zna i rozumie społeczne czynniki wpływające na zachowania w zdrowiu i w chorobie, szczególnie w chorobie przewlekłej;		C1
D.W4.	**L_82B-III_D.W4.**	Zna i rozumie postawy społeczne wobec znaczenia zdrowia, choroby, niepełnosprawności i starości, konsekwencje społeczne choroby i niepełnosprawności oraz bariery społeczno-kulturowe, a także koncepcję jakości życia uwarunkowaną stanem zdrowia;		C1
D.W9.	**L_82B-III_D.W9.**	Zna i rozumie podstawowe psychologiczne mechanizmy funkcjonowania człowieka w zdrowiu i w chorobie;		C1
D.W14.	**L_82B-III_D.W14.**	Zna i rozumie zasady promocji zdrowia, jej zadania i główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości		C1, C2, C3

		roli elementów zdrowego stylu życia;		
W zakresie umiejętności				
Symbol efektu uczenia się	**Symbol przedmiotowego efektu kształcenia**	**Opis zmodyfikowanego dla zajęć założonego efektu uczenia się**	**Sposób weryfikacji efektu**	**Symbol postawionego celu/ów**
D.U2.	**L_82B-III_D.U2.**	Potrafi dostrzegać oznaki zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych oraz właściwie na nie reagować;	Obserwacja, dyskusja	C2
D.U9.	**L_82B-III_D.U9.**	Potrafi udzielać porad w kwestii przestrzegania prozdrowotnego trybu życia;		C1, C3
D.U11.	**L_82B-III_D.U11.**	Potrafi stosować w podstawowym zakresie psychologiczne interwencje motywujące i wspierające;		C2
W zakresie kompetencji społecznych				
Symbol efektu uczenia się	**Symbol przedmiotowego efektu kształcenia**	**Opis zmodyfikowanego dla zajęć założonego efektu uczenia się**	**Sposób weryfikacji efektu**	**Symbol postawionego celu/ów**
K.5.	**L_82B-III_K.5.**	Jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;	Obserwacja, dyskusja	C1, C2, C3

4. Treści programowe:		
Symbol treści programowych	**Treści programowe**	**Odniesienie do efektów uczenia się**
E-LEARNING I KONWERSATORIA		
T1	Aktywność fizyczna, sprawność fizyczna, zdrowie – wzajemne zależności	D.W1., D.W2., D.W4., D.W9., D.W14., D.U2., D.U9., D.U11., K.5.
T2	Starzenie się człowieka – uwarunkowania genetyczne, środowiskowe oraz patologie jednostkowe.	
T3	Zdrowy styl życia a starzenie się.	
T4	Aktywność fizyczna w geriatrii: • Zalecenia; • Zagrożenia; • Wpływ na psychikę i samopoczucie; • Wpływ na odporność.	
T5	Istota sprawności fizycznej w podeszłym wieku.	

T6	Sprawność układu ruchu, układu krążenia, układu oddechowego i nerwowego – wspieranie poprzez aktywność fizyczną.	
T7	Dobór aktywności do stanu zdrowia.	
T8	Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób osób starszych	
T9	Testy sprawności fizycznej osób starszych	
T10	Omówienie wybranych badań dotyczących aktywności fizycznej osób starszych.	
T11	Praktyczne planowanie aktywności fizycznej osób starszych. Sposoby motywowania pacjenta.	
T12	Omówienie aktualnych wytycznych wg programów Ministerstwa Zdrowia – dotyczących aktywności fizycznej seniorów.	

5.Warunki zaliczenia:
(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny:

D – DIAGNOSTYCZNY – sprawdziany, odpowiedzi ustne.
F – FORMUŁUJĄCE – obserwacja studenta.
P – PODSUMOWUJĄCE – test końcowy.

Zaliczenie: test zwierający 30 pytań jednokrotnego wyboru zawierających wszystkie elementy realizowanego przedmiotu (P).
Przedmiot kończy się zaliczeniem. By podejść do zaliczenia przedmiotu, warunkiem jest obecność 100% na zajęciach.

Progi procentowe: test
93%-100% bardzo dobry -5,0
84%-92% ponad dobry -4,5
76%-83% dobry-4,0
68%-75% dość dobry -3,5
60%-67% dostateczny -3,0
poniżej 60% niedostateczny -2,0

5	Bardzo dobry – znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje
4,5	Ponad dobry – bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje
4	Dobry – dobra wiedza, umiejętności, kompetencje
3,5	Dość dobry – zadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami
3	Dostateczny – zadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami (próg 60%)
2	Niedostateczny – niezadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje (poniżej 60%)

6. Metody prowadzenia zajęć:

Ćwiczenia, prezentacja, film, omawianie wybranych badań przedmiotowych, ćwiczenia praktyczne z zakresu motywowania i planowania aktywności fizyczne w podeszłym wieku.

7. Literatura ***(podajemy wyłącznie pozycje do przeczytania przez słuchaczy a nie wykorzystywane przez wykładowcę)***

Literatura obowiązkowa:	Literatura zalecana:
W. Osiński, *Gerokinezjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym, PZWL*, Warszawa 2022.	Skrzek A., *Aktywny senior. Człowiek spełniony*, PZWL, Warszawa 2018.

8. Kalkulacja ECTS – proponowana: ***(na podstawie poniższego przykładu)***	
Forma aktywności/obciążenie studenta	**Godziny na realizację**
Godziny zajęć (wg harmonogramu realizacji programu studiów) z wykładowcą	30
Praca własna studenta	60
SUMA GODZIN	90
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW **ECTS** DLA ZAJĘĆ	3

Niniejszy dokument jest własnością PAM NS im. Księcia Mieszka I i nie może być kopiowany, przetwarzany, publikowany, przegrywany, przesyłany pocztą, przekazywany, rozpowszechniany lub dystrybuowany w inny sposób. Dokument podlega ochronie wynikającej z ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawie z dnia z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (t.j. Dz. U. z 2019 r. poz. 1781).