

POZNAŃSKA AKADEMIA MEDYCZNA NAUK STOSOWANYCH
IM. KSIECIA 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-5/6_80A		2. Liczba punktów ECTS: 2							
3. Kierunek:	Lekarski	6. Liczba godzin:	ogółem	wyklady	e-learning	ćwiczenia	konwersatoria	Praktyczne nauczanie kliniczne	Praktyki zawodowe
4. Rok studiów	III	7. Zajęcia stacjonarne:	30				30		
5. Semestr:	V-VI	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 5 – 10 (intencje wykładowcy):	
C1.	Przekazanie wiedzy na temat wpływu aktywności fizycznej na jakość życia osób starszych.
C2.	Poznanie zasad motywowania oraz udzielania porad dotyczących aktywności fizycznej osoby starszej.
C3.	Promowanie nawyków prozdrowotnych na każdym etapie życia człowieka ze szczególnym uwzględnieniem okresu starości.
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 w zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:)	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
D.W1.	L_79A-III_D.W1.	psychofizyczny rozwój człowieka od narodzin do śmierci, z uwzględnieniem specyfiki rozwoju fizycznego, emocjonalnego, poznawczego i społecznego;	Zaliczenie w formie pisemnej, ocena pracy studenta na zajęciach	C1, C3
D.W3.	L_79A-III_D.W3.	zachowania człowieka sprzyjające utrzymaniu zdrowia i zasady motywowania pacjenta do zachowań prozdrowotnych (model zmiany Prochaski i DiClemente, wywiad motywujący);		C1
D.W5.	L_79A-III_D.W5.	postawy społeczne wobec choroby, niepełnosprawności i starości oraz specyficzne oddziaływanie stereotypów, uprzedzeń i dyskryminacji;		C1
D.W6.	L_79A-III_D.W6.	pojęcie empatii oraz zwroty i zachowania służące jej wyrażaniu;		C1
W zakresie umiejętności				
Symbol efektu uczenia się	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla zajęć założonego efektu uczenia się (w zakresie umiejętności absolwent potrafi:)	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
D.U4.	L_79A-III_D.U4.	wykazywać odpowiedzialność za podnoszenie swoich kwalifikacji i przekazywanie wiedzy innym;	Obserwacja, dyskusja	C2
D.U5.	L_79A-III_D.U5.	krytycznie analizować piśmiennictwo medyczne, w tym w języku angielskim, i wyciągać wnioski;		C1, C3

D.U8.	L_79A-III_D.U8.	rozpoznawać własne emocje i kierować nimi w relacjach z innymi osobami w celu efektywnego wykonywania pracy mimo własnych reakcji emocjonalnych;		C2
--------------	------------------------	--	--	----

4. Treści programowe:

Symbol treści programowych	Treści programowe	Odniesienie do efektów uczenia się
KONWERSATORIA		
T1	Jakość życia osób starszych.	D.W1., D.W3., D.W5., D.W6., D.U4., D.U5., D.U8.,
T2	Starzenie się człowieka – uwarunkowania genetyczne, środowiskowe oraz patologie jednostkowe.	
T3	Zdrowy styl życia, a starzenie się.	
T4	Aktywność fizyczna w geriatrici: <ul style="list-style-type: none"> • 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	Profilaktyka chorób poprzez aktywność fizyczną.	
T9	Badanie wydolności krążeniowo-oddechowej i funkcjonalnej pacjenta w podeszłym wieku.	
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 zawierający jednokrotnego wyboru zawierających wszystkie elementy realizowanego przedmiotu (P).

<p>Przedmiot kończy się zaliczeniem . By podejść do zaliczenia końcowego z przedmiotu, warunkiem jest pozytywne zaliczenie poszczególnych części przedmiotu oraz obecność 100% na zajęciach.</p> <p>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</p>	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:
Osiński W. <i>Gerokinezyjologia</i> , PZWL Wydawnictwa Lekarskie, Warszawa 2013	Osiński W. <i>Nadwaga i otyłość. Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii</i> . PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016

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	15
Studia literaturowe	20
SUMA GODZIN	65
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA ZAJĘĆ	2

Niniejszy dokument jest własnością PAMNS 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 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (t.j. Dz. U. z 2019 r. poz. 1781).