

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C14.ARS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Aktywizacja ruchowa seniorów <i>Motor activation of seniors</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne / niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr n. biol. Agnieszka Przychodni
1.6. Kontakt	agnieszka.przychodni@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski/angielski
2.2. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia w pomieszczeniach UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Ćwiczenia: ćwiczenia przedmiotowe, objaśnienie, opis, pokaz z opisem, pomiar, uczenie aktywizujące – analiza przypadków, metoda projektów	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Osiński W. Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2013. 2. Marchewka A, Dąbrowski Z, Żołędź J. Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2013. 3. Praca zbiorowa. Fizjoterapia i aktywność ruchowa osób starszych. Wydawnictwo Wiedze i Praktyka 2025. 4. Skrzek A. Aktywny senior. Człowiek spełniony. PZWL. Warszawa 2018.
	uzupełniająca	1. Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2011. 2. Lelonek M, Przychodni A. Wybrane formy aktywności ruchowej jako element programu rekreacji ruchowej osób starszych, w: Historyczno-społeczne aspekty starzenia się i starości pod red. M. Stawiak-Ososińskiej i A. Szplit. Kielce 2014. 3. Bukowska A, Filar-Mierzwa L. Sprawny senior. Jak być aktywnym mimo problemów zdrowotnych. PZWL. Warszawa 2022. 4. Sullivan G.M, Pomidor A.K (red.). Exercise for Aging Adults: a guide for practitioners. Springer International Publishing. Cham, Szwajcaria 2024.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: C1. Wyposażenie studenta w zasób wiedzy z zakresu biologicznych mechanizmów starzenia się organizmu człowieka w kontekście hipokinezyj lub hiperaktywności. C2. Zaznajomienie studenta z możliwościami zastosowania metod oceny poziomu aktywności fizycznej osób w wieku senioralnym oraz planowania i wdrażania różnorodnych form aktywności fizycznej. C3. Nauczenie studenta dostrzegania związków między trybem życia w tym aktywnością fizyczną a stanem zdrowia seniora.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia:

1. Społeczne i organizacyjne aspekty aktywności fizycznej seniorów.
2. Podstawy tworzenia programów aktywności fizycznej seniorów.
3. Wybrane aspekty starzenia się aparatu ruchu człowieka.
4. Postępowanie diagnostyczno-ewaluacyjne w zakresie aktywności fizycznej seniorów.
5. Testy oceny poziomu aktywności fizycznej i sprawności seniorów.
6. Aktywność fizyczna seniorów w odniesieniu do ich zdrowia i w wybranych chorobach.
7. Formy aktywności fizycznej dla osób w wieku senioralnym/**Forms of physical activity for people in seniors' age.**

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Posiada wiedzę o relacjach między stylem życia osób starszych w kontekście hiperaktywności i hipokinezy a zmianami zachodzącymi w budowie i czynnościach organizmu człowieka.	WF2P_W08
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi dobrać właściwe formy aktywności fizycznej i przeprowadzić zajęcia ruchowe, w tym seniorów, oraz rozpoznawać, kompensować efekty hipokinezy.	WF2P_U06
U02	Potrafi diagnozować parametry organizmu seniora przed i podczas wysiłku fizycznego	WF2P_U10
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Promuje aktywny i zdrowy styl życia wśród osób w wieku senioralnym.	WF2P_K11

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01								x			x						x				
U01								x			x						x				
U02								x			x						x				
K01								x			x										

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	61-68% potrafi przygotować projekt związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres aktywizacji ruchowej seniorów. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 50%.
	3,5	69-76% potrafi przygotować projekt związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres aktywizacji ruchowej seniorów. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%.
	4	77-84% potrafi przygotować projekt związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres aktywizacji ruchowej seniorów. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 70%.
	4,5	85-92% potrafi przygotować projekt związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres aktywizacji ruchowej seniorów. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%.
	5	93-100% potrafi przygotować projekt związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres aktywizacji ruchowej seniorów. Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 90%.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	15	10
<i>Udział w ćwiczeniach*</i>	15	10
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	10	15
<i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>	5	10
<i>Zebranie materiałów do projektu, opracowanie projektu</i>	5	5
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

**niepotrzebne usunąć*

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....