

## Karta Opisu Przedmiotu

Kierunek studiów	Turystyka i Rekreacja
Profil kształcenia	Ogólnoakademicki
Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
Specjalność	Rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną
Forma studiów	Studia stacjonarne
Semestr studiów	III

Nazwa przedmiotu		Turystyka i rekreacja osób starszych			Nauki podst. (T/N)	N
Subject Title		Tourism and recreation of the elderly				
ECTS (pkt.)				Tryb zaliczenia przedmiotu		Kod przedmiotu
Całk.	5	Kont.	2,2	Prakt.	Egzamin	TRR0022
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Nazwy przedmiotów		Wychowanie fizyczne, Podstawy rekreacji, Podstawy turystyki			
	Wiedza		<p>Wymienia podstawową terminologię stosowaną w turystyce i rekreacji</p> <p>1. rekreacji</p> <p>Wyjaśnia istotę i znaczenie rekreacji ruchowej w poszczególnych etapach życia człowieka</p> <p>2. etapach życia człowieka</p> <p>Posiada podstawową wiedzę o wysiłku fizycznym oraz o metodach</p> <p>3. diagnozowania i kształtowania zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych.</p>			
	Umiejętności		<p>Uzasadnia dobór środków, metod i form diagnozowania zdolności</p> <p>1. motorycznych w poszczególnych etapach rozwoju człowieka</p> <p>2. Rozróżnia problemy zdrowotne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji ruchowej</p> <p>Posługuje się podstawowym sprzętem i aparaturą, tworzy</p> <p>3. dokumentację stosownie do potrzeb turystyki i rekreacji ruchowej</p>			
	Kompetencje społeczne		<p>1. Potrafi współpracować w grupie i pełnić w niej różnorodne role</p> <p>2. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo swoje i współuczestników</p> <p>3. Wpływa na popularyzację prozdrowotnego stylu życia, dba o własne zdrowie i sprawność fizyczną</p>			
<b>Program przedmiotu</b>						

Forma zajęć	L. godz. zajęć w sem.		Prowadzący zajęcia (tytuł/stożenie naukowe, imię i nazwisko)
	Całkowita	Kontaktowa	
Wykład	60	30	dr Bożena Królikowska
Ćwiczenia	30	15	dr Bożena Królikowska
Laboratorium			
Projekt			
Seminarium			

Treści kształcenia			
Wykład	Sposób realizacji	wykład w sali wykładowej	
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Pojęcie i definicje starości, przyczyny starzenia się społeczeństwa		2
2.	Charakterystyka zmian inwolucyjnych układów fizjologicznych: ruchowego,		2
3.	Motoryczność ludzi starszych / zmiany starcze w zakresie zdolności motorycznych-		2
4.	Znaczenie aktywności ruchowej dla człowieka w podeszłym wieku - wpływ		4
5.	Podstawowe formy aktywności osób starszych: aktywność rekreacyjna,		2
6.	Sposoby i techniki relaksacji - muzykoterapia, chromoterapia, elementy jogi, nauka		4
7.	Elementy składowe profilaktyki gerontologicznej: aktywność ruchowa, higiena		2
8.	Charakterystyka form rekreacji osób starszych: formy ćwiczeń gimnastycznych,		2
9.	Plenerowe formy aktywności ruchowej dla osób starszych: ścieżka zdrowia,		3

10.	Metodyka prowadzenia zajęć ruchowych z osobami starszymi. Dobór środków	2
11.	Wskazania i przeciwwskazania metodyczne dotyczące aktywności ruchowej osób	2
12.	Trening zdrowotny osób starszych	2
13.	Zaliczenie przedmiotu	1
14.		
15.		
L. godz. pracy własnej studenta		30
L. godz. kontaktowych w sem.		30
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		Egzamin ustny
Ćwiczenia		Sposób realizacji
ćwiczenia w sali dyd., sali gimnastycznej, zaj. w terenie		
Lp.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Program rekreacji ruchowej Osób Strasznych PRROS. Zasady układania treningu	2
2.	Hospitacja przez studentów zajęć rekreacyjnych - gimnastyki usprawniającej dla	2
3.	Tok zajęć z gimnastyki. Samodzielne opracowanie przez studentów konspektu	2
4.	Przeprowadzenie zajęć przez studentów na podstawie opracowanych wcześniej	4
5.	Opracowanie przez studentów projektu dokumentacji imprezy turystycznej dla os.	2
6.	Przeprowadzenie przez studentów imprezy turystycznej dla osób starszych	3
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
L. godz. pracy własnej studenta		15
L. godz. kontaktowych w sem.		15
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		Prezentacja multimedialna projektu imprezy turystycznej, projekt konspektu zajęć gimnastycznych, przeprowadzenie na jego
Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia	Wiedza	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posiada wiedzę dotyczącą różnych dysfunkcji organizmu człowieka K_W01</li> <li>2. Zna zasady planowania i programowania różnego rodzaju aktywności ruchowej K_W02</li> <li>3. Zna metody i środki stosowane w rekreacji ruchowej osób z różnymi dysfunkcjami K_W04</li> </ol>
	Umiejętności	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Potrafi właściwie zaplanować aktywność ruchową z uwzględnieniem wieku i stanu zdrowotnego uczestników K_U01</li> <li>2. Potrafi przeprowadzić zajęcia służące zdrowiu z osobami starszymi oraz różnymi dysfunkcjami K_U04</li> <li>3. Posiada umiejętność wykorzystania aktywności fizycznej w profilaktyce wykluczenia i patologii społecznej K_U05</li> <li>...</li> </ol>
	Kompetencje społeczne	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pogłębia wiedzę i doskonali umiejętności zawodowe K_K01</li> <li>2. Potrafi przewidywać wielokierunkowe skutki swojej działalności K_K02</li> <li>3. ...</li> <li>...</li> </ol>

**Metody dydaktyczne:**

Wykład: wykład, prezentacja multimedialna. Ćwiczenia: prezentacja multimedialna, dyskusja dydaktyczna, pokaz praktyczny, konsultacje.

**Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:**

Wykłady: uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu. Ćwiczenia: aktywny udział w zajęciach, prezentacja multimedialna imprezy turystycznej, projekt konspektu zajęć z gimnastyki dla osób starszych, poprawne przeprowadzenie ćwiczeń na podstawie konspektu.

Literatura podstawowa:

- [1] Kozdroń E., Program rekreacji ruchowej osób starszych. AWF Warszawa 2004.  
Osiński W., Gerokinezyjologia. Nauka i Praktyka Aktywności Fizycznej w Wieku Starszym. PZWL, Warszawa 2013.
- [2] Nowocień J., Zuchora K. (red.) Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku. Fundacja Centrum Edukacji Olimpijskiej, AWF Warszawa 2012.
- [3] Dąbrowski A., Rowiński R., Sprawna starość. AWF Warszawa 2007.
- [5]
- [6]
- [7]
- [8]

Literatura uzupełniająca:

- [1] Kozdroń E., Zorganizowana rekreacja ruchowa kobiet w starszym wieku w środowisku miejskim:
- [2] Kołomyjska G., Formy rekreacji ruchowej osób starszych. AWF Kraków 1992.
- [3] Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołędź J.A., Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i Rehabilitacja. PWN,
- [4]
- [5]
- [6]
- [7]

\* niewłaściwe przekreślić

.....  
(kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony:  
pieczęć/podpis

.....  
(Dziekan Wydziału  
pieczęć/podpis)