

Opis efektów uczenia się

Nazwa kursu: Nordic Walking w podeszłym wieku.

1. Organizator: Akademickie Centrum Kształcenia.

2. Opis efektów uczenia się (cele kształcenia, sylwetka absolwenta, przygotowanie do rynku pracy, zwiążek ze strategią AWF Katowice):

Kurs dedykowany jest dla osób, które ukończyły następujące kierunki: fizjoterapia, wychowanie fizyczne, sport, aktywność fizyczna i żywienie w zdrowiu publicznym, trener osobisty z dietetyką sportową oraz dla innych absolwentów, którzy ukończyli studia wpisujące się w dziedzinę nauk medycznych, nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej.

Kurs realizowany jest w formie dwudniowego, intensywnego teoretyczno-praktycznego szkolenia i stanowi kompleksowe przygotowanie teoretyczne i praktyczne do prowadzenia treningu Nordic Walking z osobami w wybranych chorobach wieku podeszłego, z osobami z zaburzeniem chodu i równowagi, z osobami z demencją, z osobami z osteoporozą.

Wymagania wstępne: znajomość anatomii i fizjologii człowieka, w tym: znajomość budowy anatomicznej poszczególnych układów organizmu ludzkiego i podstawowych zależności pomiędzy ich budową i funkcją w warunkach zdrowia i choroby. Zna zasady prowadzenia treningu fizycznego.

3. Zwiążek z kierunkiem studiów realizowanym w AWF Katowice: kierunek Fizjoterapia.

4. Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji: zaświadczenie o ukończeniu kursu.

5. Kryteria naboru: dostarczenie podania, o przyjęciu decyduje kolejności zgłoszeń.

6. Liczba godzin: 16.

- a) Zajęcia teoretyczne: 6 godzin.
- b) Zajęcia praktyczne: 10 godzin.
- c) Praktyki: brak.

7. Zwiążek z kierunkowymi efektami uczenia się w zakresie:

- **wiedzy:** Absolwent zna wybrane choroby wieku podeszłego. Zna podstawy diagnostyki, profilaktyki i leczenia: osteoporozy, demencji, zaburzeń chodu i równowagi; Absolwent zna teoretyczne podstawy treningu Nordic Walking; Absolwent zna zagrożenia i ograniczenia treningowe w wybranych chorobach wieku podeszłego.

- **umiejętności:** Absolwent potrafi dobierać i prowadzić zajęcia ruchowe Nordic Walking u osób bez przeciwwskazań zdrowotnych w określonym celu (przeciwdziałanie procesom starzenia, promocja zdrowia).

Lp.	Absolwent kursu osiągnął poniższe efekty uczenia się
w zakresie wiedzy	
W1	Absolwent zna wybrane choroby wieku podeszłego. Zna podstawy diagnostyki, profilaktyki i leczenia: osteoporozy, demencji, zaburzeń chodu i równowagi.
W2	Absolwent zna teoretyczne podstawy treningu Nordic Walking.
W3	Absolwent zna zagrożenia i ograniczenia treningowe w wybranych chorobach wieku podeszłego.
w zakresie umiejętności	
U1	Absolwent potrafi dobierać i prowadzić zajęcia ruchowe Nordic Walking u osób bez przeciwwskazań zdrowotnych w określonym celu (przeciwdziałanie procesom starzenia, promocja zdrowia).

* T – część teoretyczna kursu, P – część praktyczna kursu zgodnie z planem kursu

Sposób dokonywania oceny uzyskanych efektów uczenia się: bieżąca obserwacja kursanta i samodzielne wykonanie poszczególnych treningów.

Wymogi związane z ukończeniem kursu: warunkiem zaliczenia kursu jest wykazanie się znajomością zagadnień teoretycznych poruszanych na kursie i umiejętność ich praktycznego zastosowania.

Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie kursu: zaświadczenie o ukończeniu kursu.