

Sylabus kursu

Nazwa kursu: <i>Nordic Walking w podeszłym wieku</i>			
Jednostka organizująca kurs: Akademickie Centrum Kształcenia			
Wydział realizujący kurs: Wydział Fizjoterapii		Jednostka realizująca kurs: Katedra Fizjoterapii w Chorobach Wewnętrznych Zakład Fizjoterapii w Chorobach Wewnętrznych	
Rodzaj kursu: kurs		Liczba godzin: 16	
Język modułu/przedmiotu: polski	Forma zajęć: zajęcia teoretyczne/praktyczne	Sposób realizacji: stacjonarne	
Koordinator kursu	Dr Agnieszka Nawrat-Szoltysik		
Wymagania wstępne	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. 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.		
Cele kursu	Praktyczna nauka prowadzenia treningu Nordic Walking z osobami starszymi, z zaburzeniem chodu i równowagi, z osobami z demencją, z osobami z osteoporozą.		
Lp.	Modułowe efekty uczenia się Uczestnik:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia PRK dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego-poziomy 6/ poziomy 7
W zakresie wiedzy			
W1	Absolwent zna wybrane choroby wieku podeszłego. Zna podstawy diagnostyki, profilaktyki i leczenia osteoporozy, demencji, zaburzeń chodu i równowagi.		W01
W2	Absolwent zna teoretyczne podstawy treningu Nordic Walking.		W02
W3	Absolwent zna zagrożenia i ograniczenia treningowe w wybranych chorobach wieku podeszłego.		W03
W zakresie umiejętności			
U1	Absolwent potrafi dobierać i prowadzić zajęcia ruchowe Nordic Walking u osób bez przeciwwskazań zdrowotnych w określonym celu		U01

	(przeciwdziałanie procesom starzenia, promocja zdrowia).		
Stosowane metody dydaktyczne			
Obserwacja, prezentacja, wykład			

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez uczestników
Bieżąca obserwacja kursanta i samodzielne wykonanie poszczególnych poleceń.

Treści modułu kształcenia		Godziny T/P
1.	Choroby wieku podeszłego – diagnostyka, profilaktyka i leczenie	T
2	Zastosowanie treningu Nordic Walking w wybranych chorobach wieku podeszłego.	T
3	Prawidłowa technika Nordic Walking – analiza i omówienie. Analiza sprzętu Nordic Walking i dodatkowych przyborów zalecanych podczas treningu	T
5	Zdrowie a Nordic Walking – zalety, wskazania i przeciwwskazania	T
6	Zapoznanie się z metodyką nauczania prawidłowej techniki	P
7	Metodyczna budowa treningu Nordic Walking (rozgrzewka, część główna, ćwiczenia siłowe, ćwiczenia oddechowe, uspakajające, rozciągające)	P
8	Praktyczny dobór ćwiczeń doskonalących technikę Nordic Walking	P
9	Plan treningowy z doбором odpowiednich ćwiczeń	P
10	Trening Nordic Walking w wybranych chorobach wieku podeszłego.	P

Forma i warunki zaliczenia modułu/przedmiotu
Warunkiem zaliczenia kursu jest wykazanie się znajomością zagadnień teoretycznych poruszanych na kursie i umiejętność ich praktycznego zastosowania w praktyce.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu/przedmiotu
Literatura podstawowa:
1. R. Mittermaier. Nordic Walking – całoroczny trening. RM 2020
2. Grodzicki T., Kocemba J., Skalska A.: Geriatria z elementami gerontologii ogólnej. Podręcznik dla lekarzy i studentów, Via-Medica, Gdansk 2007
3. Jabłoński L.: Podstawy gerontologii i wybrane zagadnienia z Geriatrii. „Czelej”, Lublin 20006.
4. Wieczorowska-Tobis K., Kostka T, Borowicz AM.: Fizjoterapia w geriatrii. PWN, Warszawa 2011
5. 4. Wieczorowska-Tobis K. (red.). Fizjoterapia w geriatrii. Podstawy i nowe trendy. PZWL, Warszawa 2019.

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki
Nie dotyczy

Forma oceny efektów uczenia się

Efekty kształcenia	Forma oceny			
	Test teoretyczne	Zaliczenie praktyczne	Obserwacja na zajęciach	Egzamin
W01			X	
W02			X	
W03			X	
U01		X	X	