

Datum: Rijeka, 17. listopada 2020.

Kolegij: Fizička aktivnost kao prediktor zdravog starenja

Voditelj: Doc.dr.sc. Lovorka Bilajac

Katedra: Katedra za javno zdravstvo

Studij: Preddiplomski stručni studiji - Fizioterapija redovni

Godina studija: 2

Akadska godina: 2020./2021.

IZVEDBENI NASTAVNI PLAN

Podaci o kolegiju (kratak opis kolegija, opće upute, gdje se i u kojem obliku organizira nastava, potreban pribor, upute o pohađanju i pripremi za nastavu, obveze studenata i sl.):

Fizička aktivnost kao prediktor zdravog starenja izborni je kolegij na preddiplomskom stručnom studiju Fizioterapija na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci, a sastoji se od 10 sati predavanja i 20 sati vježbi (2 ECTS-a). Kolegij mogu izabrati studenti II. i III godine studija. Kolegij se izvodi u prostorima fakulteta, a po potrebi može i on-line, putem dostupnih platformi Merlin i MS Teams.

Cilj kolegija je usvajanje znanja i vještina vezanih za promociju zdravlja u starijoj životnoj dobi. Tijekom trajanja kolegija će se potaknuti studente na promišljanje o važnosti prakticanja fizičke aktivnosti kao dijela promocije zdravlja u starijoj životnoj dobi. Starenje je normalan fiziološki proces svakog živog bića, a fizička aktivnost ima pozitivan učinak u prevenciji bolesti, održavanju zdravlja i većoj kvaliteti života. Prema istraživanjima i demografskim podacima, starenje stanovništva je prisutno u svim razvijenim zemljama što posljedično dovodi do povećanja zdravstvenih potreba stanovnika. Nadalje, cilj predmeta je obuhvatiti teorijsku i praktičnu primjenu znanja i metoda istraživanja kao i mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti usmjerene na zdravo starenje.

Sadržaj predmeta obuhvaća fizičku aktivnost kao jednu od segmenata promocije zdravlja, prvenstveno u starijoj životnoj dobi, specifične potrebe starije populacije, personalizirani pristup te klasifikaciju mjerenja učinkovitosti fizičke aktivnosti na kvalitetu života osoba starije životne dobi. Studenti će tijekom kolegija moći objasniti važnost promocije zdravlja u starijoj životnoj dobi i prevenciju nastanka kroničnih nezaraznih bolesti kao i razlikovati različite metode provođenja tjelesne aktivnosti prilagođene dobi. Studenti će se tijekom kolegija usmjeriti na individualni rad te će razviti vještine personaliziranog pristupa pojedincu starije životne dobi kao i opisati specifične potrebe starijih osoba vezane uz fiziološke posljedice starenja u konačnici će moći samostalno osmisliti i planirati rekreacijske vježbe prilagođene osobama starije životne dobi.

Obzirom da će se vježbe izvoditi u grupi osoba starije životne dobi, trebati će osmisлити načine mjerenja napretka nakon odrađenih vježbi, te usporediti rezultate prije i poslije perioda vježbanja. Studenti će tijekom kolegija i kritički prosuđivati dobivene rezultate te ih povezati sa načinom života.

ISHODI UČENJA ZA PREDMET:

I. KOGNITIVNA DOMENA – ZNANJE

Na kraju kolegija se od studenata očekuje da

1. razlikuje pojmove promociju zdravlja i prevenciju nastanka bolesti
2. može opisati specifične potrebe osoba starije životne dobi
3. objasni važnost prevencije bolesti i promocije zdravlja u starijoj životnoj dobi
4. razlikuje i osmisli prilagođene metode provođenja tjelesne aktivnosti starijoj dobi
5. planira načine praćenja fizičkih parametara prije i poslije perioda vježbanja

II. PSIOMOTORIČKA DOMENA – VJEŠTINE

Na kraju kolegija studenti će moći izmjeriti napredak pomoću objektivnih parametara nakon vježbanja te povezati utjecaj fizičke aktivnosti sa emocionalnim napretkom (prepoznati društvenu komponentu vježbanja u grupi).

Izvođenje nastave:

Nastava se izvodi u obliku predavanja i vježbi. Aktivno sudjelovanje studenta u nastavnom programu očituje se u samostalnom traženju i zaključivanju na ponuđenu tematiku unutar fizičke aktivnosti. Potiče se samostalnost, kritičko promišljanje te razumijevanje uzročno-posljedičnih aktivnosti za osobe posebne populacijske skupine starije životne dobi. Aktivnost studenata pratiti će se tijekom trajanja kolegija te će se ocjenjivati pokazano znanje, motivacija, razumijevanje, sposobnost kritičkog razmišljanja i postavljanja pitanja. Samostalno osmišljavanje programa prilagođenog starijoj životnoj dobi dio je usmenog ispita.

Popis obvezne ispitne literature:

Unesite tražene podatke

Popis dopunske literature:

Unesite tražene podatke

Nastavni plan:

Popis predavanja (s naslovima i pojašnjenjem):

Predavanja:

1. Javnozdravstveni značaj zdravog starenja

Ishodi učenja: upoznavanje s pojmovima zdravog starenja te opisati važnost za ekonomski aspekt, društvo i pojedinca

2. Fiziološke promjene tijekom starenja

Ishodi učenja: navesti promjene koje se događaju tijekom starenja, fizičke, psihičke i emocionalne karakteristike

3. Planiranje i kondicioniranje zdravih starijih osoba

Ishodi učenja: opisati i razlikovati potrebe osoba starije životne dobi i opisati značaj kondicioniranja

4. Načini praćenja učinka vježbanja (mjerenja prije i poslije vježbanja)

Ishodi učenja: identificirati parametre praćenja te opisati važnost svakog mjerenja

5. Prikupljanje i obrada dobivenih podataka i evaluacija

Ishodi učenja: staviti u odnos odabrane parametre te sintetizirati rezultate

Popis seminara s pojašnjenjem:

Unesite tražene podatke

Popis vježbi s pojašnjenjem:

Vježbe:

1.-20. vježba Praktična primjena usvojenih znanja, samostalno osmišljavanje programa prilagođenom dobi

Ishodi učenja: organizirati prilagođen program fizičke aktivnosti za osobe starije životne dobi; izmjeriti učinkovitost fizičke aktivnosti pomoću objektivnih parametara nakon vježbanja te povezati utjecaj fizičke aktivnosti sa emocionalnim napretkom (prepoznati društvenu komponentu vježbanja u grupi)

Obveze studenata:

Studenti su obavezni prisustvovati na nastavi i pripremiti se prema dobivenim uputama na početku kolegija. Dokumente potrebne za izvođenje vježbi studenti će dobiti na početku kolegija od strane voditeljice.

Ispit (način polaganja ispita, opis pisanog/usmenog/praktičnog dijela ispita, način bodovanja, kriterij ocjenjivanja):

Način ocjenjivanja (ECTS bodovni sustav):

Ocjenjivanje studenata provodi se prema važećem Pravilniku o studijima Sveučilišta u Rijeci, te prema Pravilniku o ocjenjivanju studenata na Medicinskom fakultetu u Rijeci (usvojenog na Fakultetskom vijeću Medicinskog fakulteta u Rijeci).

Rad studenata vrednovat će se i ocjenjivati tijekom izvođenja nastave, te na završnom ispitu. Od ukupno 100 bodova, tijekom nastave student može ostvariti 50 bodova, a na završnom ispitu 50 bodova.

I. Tijekom nastave vrednuje se aktivnost na vježbama, prezentacija postavljenog zadatka (maksimalno do 50)

Uvjet za pristupanje završnom ispitu je prikupljenih minimalno 50% (25 bodova) tijekom nastave. Studenti koji su prikupili nedovoljan broj bodova tijekom nastave za pristupanje završnom ispitu dobiti će dodatni zadatak istraživanja u zajednici.

II. Završni ispit (50 bodova)

Završnom ispitu može pristupiti student koji je skupio minimalno 50% bodova na nastavi (25 boda)

- Studenti koji su tijekom nastave ostvarili 0 do 29,9 bodova ili koji imaju 30% i više izostanaka s nastave.

Završni ispit je usmeni ispit. Student koji prikupi manje od polovice mogućih bodova na završnom ispitu (25 ili manje bodova), ne može dobiti pozitivnu konačnu ocjenu

Konačna ocjena je zbroj ECTS ocjene ostvarene tijekom nastave i na završnom ispitu, a utvrđuje se na temelju apsolutne raspodjele:

Postotak usvojenog znanja, vještina i kompetencija (nastava + završni ispit)- BROJČANA OCJENA
ECTS ocjena

90-100% 5 (izvrstan) A

75-89,9% 4 (vrlo dobar) B

60-74,9% 3 (dobar) C

50-59,9% 2 (dovoljan) D

0-49,9% ili manje od polovice bodova koje je moguće ostvariti tijekom nastave ili manje od polovice bodova koje je moguće ostvariti na završnom ispitu 1 F

Mogućnost izvođenja nastave na stranom jeziku:

kolegij je moguće izvoditi na engleskom jeziku

Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:

Obzirom na situaciju pandemije COVID-19, nastava se može prilagoditi novonastalim uvjetima poštujući zadane ishode učenja za kolegij.

SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (za akademsku 2020./2021. godinu)

Raspored nastave

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe (vrijeme i mjesto)	Nastavnik
	P1-3			
	P4-5			
			V1-5	
			V6-10	

Popis predavanja, seminara i vježbi:

P	PREDAVANJA (tema predavanja)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
P1	Javnozdravstveni značaj zdravog starenja	2	
P2	Fiziološke promjene tijekom starenja	1	
P3	Planiranje i kondicioniranje zdravih starijih osoba	2	
P4	Načini praćenja učinka vježbanja (mjerenja prije i poslije vježbanja)	3	
P5	Prikupljanje i obrada dobivenih podataka i evaluacija	2	
	Ukupan broj sati predavanja	10	

S	SEMINARI (tema seminara)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
	Ukupan broj sati seminara		

V	VJEŽBE (tema vježbe)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
	Praktična primjena usvojenih znanja; samostalno osmišljavanje programa prilagođenom dobi	20	
	Ukupan broj sati vježbi	20	

	ISPITNI TERMINI (završni ispit)
1.	
2.	
3.	
4.	