**GRUPA M: Kurs instruktora rekreacji ruchowej kinezygerontoprofilaktyka**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TYDZIEŃ 07-13.05.2018** | | | | | | | | |
| **godziny** | **poniedziałek** | **wtorek** | **środa** | **czwartek** | | **piątek** | **sobota** | **niedziela** |
| **8:00-9.30** |  |  |  |  | |  | Trening funkcjonalny z rolka Blackroll **Małgorzata Kamińska 2 godz. PWSZ- hala sportowa** |  |
| **9:45-11:15** |  |  |  |  | |  | Trening funkcjonalny z rolka Blackroll **Małgorzata Kamińska 2 godz. PWSZ- hala sportowa** |  |
| **11:30-13:00** |  |  |  |  | |  |  |  |
| **13:15-14:45** |  |  |  |  | |  |  |  |
| **15:00-16:30** |  |  |  |  | |  |  |  |
| **16:45-18:15** |  |  |  |  | | Trening funkcjonalny z rolka Blackroll **Małgorzata Kamińska 2 godz. PWSZ- hala sportowa** |  |  |
| **18:30-20:00** |  |  |  |  | | Trening funkcjonalny z rolka Blackroll **Małgorzata Kamińska 2 godz. PWSZ- hala sportowa** |  |  |
| **20:00-21:30** |  |  |  | Podstawowe pojęcia geriatrii i gerontologii / **Tomasz Jędrzejczak 2 godz.** Gerontologia i geriatria jako nauka – cele i zadania, podział, objaśnienie pojęć - podwójne starzenie, średnia długość życia, feminizacja starości, maksymalna długość życia, sprawność fizyczna, sprawność funkcjonalna, starzenie się, homeostenoza, starzenie się normalne, starzenie się pomyślne, starzenie się patologiczne, starość wczesna, starość późna, wiek czynnościowy. **PWSZ - DS** | | Podstawowe pojęcia geriatrii i gerontologii / **Tomasz Jędrzejczak 2 godz.** Gerontologia i geriatria jako nauka – cele i zadania, podział, objaśnienie pojęć - podwójne starzenie, średnia długość życia, feminizacja starości, maksymalna długość życia, sprawność fizyczna, sprawność funkcjonalna, starzenie się, homeostenoza, starzenie się normalne, starzenie się pomyślne, starzenie się patologiczne, starość wczesna, starość późna, wiek czynnościowy. **PWSZ - DS** |  |  |
| TYDZIEŃ 14-20.05.2018 | | | | | | | | |
| **godziny** | **poniedziałek** | **wtorek** | **środa** | **czwartek** | | **piątek** | **sobota** | **niedziela** |
| **13:15-14:45** |  |  | Gry i zabawy rekreacyjne **Waldemar Szpakowski 2 godz.**  ćwiczenia psychomotoryczne - ćwiczenia relaksacyjne, trening gibkości ciała **PWSZ- hala sportowa** |  | |  |  |  |
| **15:00-16:30** |  |  |  | Gry sportowe / **Waldemar Szpakowski 2 godz. PWSZ- hala sportowa** | |  |  |  |
| **16:45-18:15** |  |  | Gry i zabawy rekreacyjne **Waldemar Szpakowski 2 godz.** ćwiczenia psychomotoryczne - ćwiczenia relaksacyjne, trening gibkości ciała **PWSZ- hala sportowa** | **16:30-18:00** Gry sportowe / **Waldemar Szpakowski 2 godz. PWSZ- hala sportowa** | |  |  |  |
| **18:30-20:00** |  |  | Gry i zabawy rekreacyjne **Waldemar Szpakowski 2 godz.** ćwiczenia psychomotoryczne - ćwiczenia relaksacyjne, trening gibkości ciała **PWSZ- hala sportowa** |  | |  |  |  |
| **TYDZIEŃ 21-27.05.2018** | | | | | | | | |
| **godziny** | **poniedziałek** | **wtorek** | **środa** | **czwartek** | | **piątek** | **sobota** | **niedziela** |
| **8:00-9.30** |  |  |  |  | |  |  | Trening funkcjonalny z rolka Blackroll **Małgorzata Kamińska 2 godz. PWSZ- hala sportowa** |
| **9:45-11:15** |  |  |  |  | |  |  | Trening funkcjonalny z rolka Blackroll **Małgorzata Kamińska 2 godz. PWSZ- hala sportowa** |
| **11:30-13:00** |  |  |  |  | |  |  | Trening funkcjonalny z rolka Blackroll **Małgorzata Kamińska 2 godz. PWSZ- hala sportowa** |
| **13:15-14:45** |  |  |  |  | |  | 14: 45-16: 15 Masaż i odnowa biologiczna w geriatrii **Waldemar Szpakowski 2 godz. PWSZ sala 0.9** | **14: 00-16: 15 Masaż** i odnowa biologiczna w geriatrii **Waldemar Szpakowski 3godz. PWSZ sala 0.9** |
| **15:00-16:30** |  |  |  |  | | Trening funkcjonalny z rolka Blackroll **Małgorzata Kamińska 2 godz. PWSZ- hala sportowa** |  |  |
| **16:45-18:15** |  |  | 16: 30-18: 00 Gry sportowe **/ Waldemar Szpakowski 2 godz. PWSZ- hala sportowa** |  | | Trening funkcjonalny z rolka Blackroll **Małgorzata Kamińska 2 godz. PWSZ- hala sportowa** |  |  |
| **18:30-20:00** |  |  | 18: 00 -19: 30 Masaż i odnowa biologiczna w geriatrii Waldemar **Szpakowski 2 godz. PWSZ sala 0.9** |  | | Trening funkcjonalny z rolka Blackroll **Małgorzata Kamińska 2 godz. PWSZ- hala sportowa** |  |  |
| **20:00-21:30** |  |  | Podstawowe pojęcia geriatrii i gerontologii / **Tomasz Jędrzejczak 2** godz.  gerontologia społeczna (rys historyczny instytucji i organizacji wspierających ludzi starszych: Międzynarodowa Federacja Stowarzyszeń Osób Starszych (Fiapa), uniwersytety trzeciego wieku, domy pomocy społecznej, domy starców, kluby osiedlowe, , kluby seniora). **PWSZ - DS** | Zmiany towarzyszące procesowi starzenia/ **Tomasz Jędrzejczak 2 godz.**  starzenie się narządu ruchu,  zmiany w narządach zmysłu,  starzenie się układu sercowo-naczyniowego,  starzenie się układu oddechowego,  starzenie się układu nerwowego,  starzenie się układu moczowego,  starzenie się układu pokarmowego,  starzenie się układu wewnątrzwydzielniczego. **PWSZ - DS** | | Zmiany poszczególnych cech motorycznych z wiekiem: siła, szybkość, wytrzymałość, skoczność, koordynacja ruchowa, równowaga **Tomasz Jędrzejczak 2 godz. PWSZ – DS.** |  |  |
| **TYDZIEŃ 28-03.06.2018** | | | | | | | | |
| **godziny** | **poniedziałek** | **wtorek** | **środa** | **czwartek** | | **piątek** | **sobota** | **niedziela** |
| **8:00-9:30** |  |  |  |  | | Gimnastyka zdrowotna - ćwiczenia z przyborami i bez przyborów, ćwiczenia grupowe  / **Tomasz Jędrzejczak 2 godz. PWSZ- hala sportowa** | Testy służące do oceny sprawności funkcjonalnej i fizycznej osób starszych / **Tomasz Jędrzejczak 2 god**z. **PWSZ- hala sportowa** |  |
| **9:45-11:15** |  |  |  | Gimnastyka zdrowotna - ćwiczenia z przyborami i bez przyborów, ćwiczenia grupowe  / **Tomasz Jędrzejczak 2 godz. PWSZ- hala sportowa** | Testy służące do oceny sprawności funkcjonalnej i fizycznej osób starszych / **Tomasz Jędrzejczak 2 godz. PWSZ- hala sportowa** | Trening kondycyjny dla seniora **Karolina Widźgowska 2 godz.**  Dance aerobik  Step Cardio Aerobic **PWSZ- hala sportowa** |
| **11:30-13:00** |  |  |  | Gimnastyka zdrowotna - ćwiczenia z przyborami i bez przyborów, ćwiczenia grupowe  / **Tomasz Jędrzejczak 2 godz. PWSZ- hala sportowa** | Problemy w usprawnianiu osób starszych / **Tomasz Jędrzejczak 2 godz**. **PWSZ- hala sportowa**  sarkopenia,  wydolność fizyczna,hipotonia ortostatyczna (nietolerancja ortostatyczna) | Trening kondycyjny dla seniora **Karolina Widźgowska 2 godz.**  Dance aerobik  Step Cardio Aerobic **PWSZ- hala sportowa** |
| **13:15-14:45** |  |  |  | Gimnastyka zdrowotna - ćwiczenia z przyborami i bez przyborów, ćwiczenia grupowe  / **Tomasz Jędrzejczak 2 godz. PWSZ- hala sportowa** | Problemy w usprawnianiu osób starszych / Tomasz **Jędrzejczak 2 godz.**  nietolerancja glukozy,zakrzepica żylna. **PWSZ- hala sportowa** |  |
| **15:00-16:30** |  |  |  | Gimnastyka zdrowotna - ćwiczenia z przyborami i bez przyborów, ćwiczenia grupowe **/ Tomasz Jędrzejczak 2 godz. PWSZ- hala sportowa** | Problemy w usprawnianiu osób starszych / **Tomasz Jędrzejczak 2 godz.** aspekty psychologiczne   osteoporoza, choroba zwyrodnieniowa stawów, choroba Parkinsona **PWSZ- hala sportowa** |  |
| **16:45-18:15** |  |  |  |  | Trening kondycyjny dla seniora **Karolina Widźgowska 2 godz**.  Dance aerobik  Step Cardio Aerobic **PWSZ- hala sportowa** |  |
| **18:30-20:00** |  |  |  |  | **Trening kondycyjny dla seniora Karolina Widźgowska 2 godz.**  **Dance aerobik Step Cardio Aerobic PWSZ- hala sportowa** |  |
| **TYDZIEŃ 04-10.06.2018** | | | | | | | | |
| **godziny** | **poniedziałek** | **wtorek** | **środa** | **czwartek** | | **piątek** | **sobota** | **niedziela** |
| **8:00-9:30** |  |  |  |  | |  |  |  |
| **9:45-11:15** |  |  |  |  | |  | Trening kondycyjny dla seniora Karolina **Widźgowska 2 godz.**  Dance aerobik  Step Cardio Aerobic **PWSZ- hala sportowa** | Trening kondycyjny dla seniora Karolina **Widźgowska 2 godz.**  Dance aerobik  Step Cardio Aerobic **PWSZ- hala sportowa** |
| **11:30-13:00** |  |  |  |  | |  | Trening kondycyjny dla seniora Karolina **Widźgowska 2 godz.**  Dance aerobik  Step Cardio Aerobic **PWSZ- hala sportowa** | Trening kondycyjny dla seniora Karolina **Widźgowska 2 godz.**  Dance aerobik  Step Cardio Aerobic **PWSZ- hala sportowa** |
| **13:15-14:45** |  |  |  |  | |  | Trening kondycyjny dla seniora Karolina **Widźgowska 2 godz.**  Dance aerobik  Step Cardio Aerobic  **PWSZ- hala sportowa** | Trening kondycyjny dla seniora Karolina **Widźgowska 2 godz.**  Dance aerobik  Step Cardio Aerobic **PWSZ- hala sportowa** |
| **TYDZIEŃ 11-17.06.2018** | | | | | | | | |
| **godziny** | **poniedziałek** | **wtorek** | **środa** | | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** |
| **8:00-9:30** | Masaż i odnowa biologiczna w geriatrii **Waldemar Szpakowski 2 godz. PWSZ sala 0.9** |  |  | |  |  |  |  |
| **9:45-11:15** | Masaż i odnowa biologiczna w geriatrii **Waldemar Szpakowski 2 godz. PWSZ sala 0.9** |  |  | |  |  |  |  |
| **11:30-13:00** | Masaż i odnowa biologiczna w geriatrii **Waldemar Szpakowski 2 godz. PWSZ sala 0.9** |  |  | |  |  |  |  |
| **13:15-14:45** | Masaż i odnowa biologiczna w geriatrii **Waldemar Szpakowski 2 godz. PWSZ sala 0.9** |  |  | |  |  |  |  |
| **15:00-16:30** |  | 15:45-17:15 Masaż i odnowa biologiczna w geriatrii **Waldemar Szpakowski 2 godz. PWSZ sala 0.9** |  | |  |  |  |  |
| **16:45-18:15** |  | 17:15-19:30 Masaż i odnowa biologiczna w geriatrii **Waldemar Szpakowski 3 godz. PWSZ sala 0.9** | 16:30-18:00 Trening zdrowotny osób starszych / **Tomasz Jędrzejczak 2 godz. PWSZ- hala sportowa** metodyka prowadzenia zajęć rekreacyjnych dla osób starszych | |  |  |  |  |
| **18:30-20:00** |  |  | 18:00-19:30 Trening zdrowotny osób starszych / **Tomasz Jędrzejczak 2 godz. PWSZ- hala sportowa** metodyka  prowadzenie zajęć ruchowych z osobami obciążonymi: cukrzyca, nowotwory, infekcje, otyłość, niedożywienie, choroby układu krążenia, choroby związane z układem ruchu, bóle kręgosłupa, zalecenia dotyczące aktywności fiz. | |  |  |  |  |
|  |  |  | 19:30-21:00 Ćwiczenia psychomotoryczne - ćwiczenia relaksacyjne, trening gibkości ciała / **Tomasz Jędrzejczak 2 godz.**. **PWSZ- DS** | | Ćwiczenia psychomotoryczne - ćwiczenia relaksacyjne, trening gibkości ciała  / **Tomasz Jędrzejczak 2 godz. PWSZ- DS** |  |  |  |