

# KINEZYGERONTOPROFILAKTYKA

Program jest zgodny z przepisami ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. z 2022 r. poz. 574 z późn. zm., dalej „pswn”)



**2**

SEMESTRY



**270h**  
TEORII



STAŁY DOSTĘP  
DO WSZYSTKICH  
MATERIAŁÓW



NOWOCZESNOŚĆ  
I PONAD 20 LAT  
TRADYCJI

## SEMESTR I

- Podstawy gerontologii i promocji zdrowia
- Okres późnej dorosłości w ujęciu biologicznym – geriatria i psychogeriatrya
- Metodyka treningu zdrowotnego osób starszych – rozpoznanie możliwości i ograniczeń funkcjonalnych osób starszych
- Aktywizacja społeczna, kulturowa i poznawcza seniora
- Podstawy pielęgnowania osób starszych i pierwsza pomoc przedmedyczna

## SEMESTR II

- Gimnastyka z elementami relaksacji osób starszych. Funkcjonalny trening oporowy osób starszych
- Taniec, aerobik i aqua aerobik osób starszych. Terenowe formy aktywności ruchowej osób starszych
- Terapia ruchem, tańcem i muzyką w pracy z seniorem. Aktywność fizyczna w późnej dorosłości
- Aqua Senior z elementami pływania. Podstawy hydroterapii osób starszych
- Komunikacja międzypokoleniowa
- Aspekty prawne opieki nad osobami starszymi