

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2016/2017

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Kosmetologia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Wellness & SPA z zarządzaniem

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Kontrola posturalna w profilaktyce przeciążeń układu ruchu
KOD PRZEDMIOTU	RR71 PSA49
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty obowiązkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
5	0	0	0	28	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Nabycie przez studenta wiedzy na temat kontroli posturalnej człowieka.

Cel2 Nabycie przez studenta umiejętności kształtowania własnej kontroli posturalnej w różnych aspektach oddziaływania siły grawitacji.

Cel3 Nabycie przez studenta umiejętności przekazywania instruktażu odnośnie kontroli posturalnej.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Student posiada podstawową wiedzę z zakresu anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka w szczególności dotyczącą receptorów ciała.

2 Student bierze aktywny udział w zajęciach praktycznych związanych z wykonywaniem ćwiczeń fizycznych.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Student nabywa wiedzę w zakresie wyznaczników kontroli posturalnej.

EK2 Umiejętności: Student zdobywa umiejętności w zakresie kształtowania własnej kontroli posturalnej.

EK3 Umiejętności: Student stosuje ergonomiczne wzorce zachowań ruchowych.

EK4 Kompetencje społeczne: Student potrafi przekazać instruktaż odnośnie kształtowania kontroli posturalnej w czynnościach statycznych i dynamicznych.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Kontrola posturalna i jej współczesne definicje. Wyznaczniki kontroli posturalnej człowieka.	2
L2	Mechanizmy powstawania przeciążeń statycznych i dynamicznych w aparacie ruchu człowieka.	2
L3	Metody kontroli postawy ciała oraz korekta pozycji siedzącej i stojącej. Zasady ergonomii w pracy kosmetologa.	2
L4	Ćwiczenia kontroli posturalnej z wykorzystaniem podłoża niestabilnych (piłka szwajcarska, trenery równowagi, batuty).	4
L5	Zastosowanie taśm Thera-band w kształtowaniu kontroli posturalnej.	2
L6	Ćwiczenia w procesie autoterapii i profilaktyki przeciążeń narządu ruchu. Zastosowanie różnych technik rozciągania mięśni (rozciąganie statyczne i dynamiczne, poizometryczna relaksacja mięśni).	4
L7	Ćwiczenia korygujące wady kończyn dolnych i stóp. Ćwiczenia korekcyjne eliminujące wady stóp z użyciem przyborów (piłki gimnastyczne, szarfy, woreczki, ławeczki gimnastyczne).	2
L8	Ćwiczenia korekcyjne w poszczególnych wadach postawy (plecy wklęsłe, plecy okrągłe, plecy płaskie, boczne skrzywienia kręgosłupa-skoliozy). Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń.	4
L9	Metody kształtowania kontroli posturalnej z wykorzystaniem technik oddechowych, a w szczególności aktywizacji przepony.	2
L10	Powtórzenie wiadomości. Przygotowanie do zaliczenia w formie przekazywania instruktażu odnośnie kształtowania kontroli posturalnej człowieka.	2
L11	Zaliczenie w formie praktycznej z instruktażem odnośnie kształtowania kontroli posturalnej.	2
	RAZEM	28



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Burza mózgów
- M3 Praca w grupach

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	28
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Ćwiczenia autotreningu kontroli posturalnej	2
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Projekt zespołowy

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

1	Projekt zespołowy
---	-------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student posiada wiedzę na temat kontroli posturalnej człowieka w zakresie umiarkowanym.
NA OCENĘ 4	Student posiada wiedzę na temat kontroli posturalnej człowieka w zakresie dobrym.
NA OCENĘ 5	Student posiada wiedzę na temat kontroli posturalnej człowieka w zakresie bardzo dobrym.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student zna przyczyny powstawania przeciążeń statycznych i dynamicznych w aparacie ruchu człowieka w zakresie umiarkowanym.
NA OCENĘ 4	Student zna przyczyny powstawania przeciążeń statycznych i dynamicznych w aparacie ruchu człowieka w zakresie dobrym.



NA OCENĘ 5	Student zna przyczyny powstawania przeciążeń statycznych i dynamicznych w aparacie ruchu człowieka w zakresie bardzo dobrym.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student potrafi kształtować własną kontrolę posturalną w zakresie umiarkowanym.
NA OCENĘ 4	Student potrafi kształtować własną kontrolę posturalną w zakresie dobrym.
NA OCENĘ 5	Student potrafi kształtować własną kontrolę posturalną w zakresie bardzo dobrym.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Student potrafi przekazać grupie instruktaż odnośnie kształtowania kontroli posturalnej w zakresie umiarkowanym.
NA OCENĘ 4	Student potrafi przekazać grupie instruktaż odnośnie kształtowania kontroli posturalnej w zakresie dobrym.
NA OCENĘ 5	Student potrafi przekazać grupie instruktaż odnośnie kształtowania kontroli posturalnej w zakresie bardzo dobrym.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W11 K_W13 K_W15	Cel1	L1 L2 L3		F2 F1 P1
EK2	K_W17 K_K02	Cel1 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9		F2 F1 P1
EK3	K_U17 K_K02	Cel2 Cel3	L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9		F2 F1 P1
EK4	K_U17 K_K02	Cel3	L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11		F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 W.Stryła, A.Pogorzała — *Ćwiczenia propriocepcji w rehabilitacji*, Warszawa, 2014, PZWL

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Pod redakcją M.Kutzner-Kozińskiej — *Proces korygowania wad postawy*, Warszawa, 2001, AWF Warszawa
- 2 J.Lisowski, W Hagner — *Terapeutyczna moc rociągania mięśni*, Włocławek, 2016, Remedium

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Magdalena Kępińska (kontakt: magdalena.kepinska@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Magdalena Kępińska (kontakt: magdalena.kepinska@awf.krakow.pl)



13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....