

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Gimnastyka korekcyjna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria i praktyka postępowania korekcyjnego
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theory and Practice of Procedures in Corrective
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 AND10
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	5.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3 4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	8	16	0	0	0
4	0	16	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell 1. Zaznajomienie studentów z wiedzą teoretyczną i praktyczną obejmującą postępowanie korekcyjne w przypadkach wad postawy ciała. 2. Nauczenie praktycznych, efektywnych sposobów przeciwdziałania wadom postawy. 3. WYROBIENIE UMIEJĘTNOŚCI SAMODZIELNEGO KONSTRUOWANIA ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH Z UWZGLĘDNIENIEM SPECYFIKI WADY ORAZ ZADAŃ OGÓLNYCH I SZCZEGÓŁOWYCH REALIZOWANYCH W PROCESIE POSTĘPOWANIA KOREKCYJNEGO

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Student winien posiadać wiedzę podstawową z przedmiotów: 1. Anatomia (w szczególności narząd ruchu) 2. Wady postawy ciała 3. Teoria i metodyka gimnastyki

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: zna podstawową terminologię i ma wiedzę z zakresu korekcji wad postawy i ich zapobiegania K_W09 jest świadomy zagrożeń dla zdrowia wynikających z niedoboru lub nadmiaru aktywności ruchowej, zna przeciwwskazania do wysiłków fizycznych i wykonywania ćwiczeń fizycznych w niektórych schorzeniach i zaburzeniach statyki ciała K_W13
- EK2 Wiedza: potrafi planować, projektować i prowadzić skuteczne działania zapobiegające powstawaniu, pogłębianiu się wad postawy, programować postępowanie korekcyjne reedukacji posturalnej w poszczególnych rodzajach wad K_U17
- EK3 Kompetencje społeczne: potrafi rozwiązywać najczęstsze problemy związane z pełnieniem roli zawodowej kierując się zasadami etycznymi, ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności zawodowych, nie podejmuje działań, które przekraczają jego możliwości i kompetencje, wie, kiedy zwrócić się do ekspertów K_K05

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Funkcje kręgosłupa. Rola składowych postawy związanych z kręgosłupem. Stabilizacja postawy czynna i bierna. Trójtorowość metod wyrównywania odchyleń. Reedukacja posturalna. Systematyka ćwiczeń korekcyjnych. Zasady postępowania korekcyjnego. Hiperkifoza piersiowa, lokalizacja, stopień zaawansowania zmian. Zadania ogólne i szczegółowe. Plecy wklęsłe, lokalizacja, stopień zaawansowania zmian. Zadania ogólne i szczegółowe. Skoliozy. Leczenie skolioz - zachowawcze, ortopedyczne, operacyjne. Metody leczenia skolioz wg: Dobosiewicz, Karskiego, Schroth, SAKiS, FED i inne. Program postępowania korekcyjnego w wadach klatki piersiowych. Budowa i czynność kończyn dolnych. Program postępowania korekcyjnego - kolana koślawe, kolana szpotawe. Rodzaje płaskostopia. Postępowanie korekcyjne i lecznicze. Obuwie, wkładki ortopedyczne. Metody terapeutyczne do wykorzystania w postępowaniu korekcyjnym - poizometryczna relaksacja, elementy PNF. Rola masażu w korekcji wad postawy, rodzaje masażu, zastosowanie. Mobilizacje czynne, bierne i ich zastosowanie w obszarze korekcji wad postawy. Szkoła pleców. Organizacja procesu korekcyjnego, dokumentacja zajęć.	8
	RAZEM	8



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Semestr zimowy Pozycje wyjściowe i ćwiczebne, samokontrola w poszczególnych pozycjach wyjściowych. Pozycje izolowane, niskie, odciążające kręgosłup, korekcyjne i hiperkorekcyjne. Ćwiczenia elongacyjne, elongacja odgórna i oddolna, czynna, bierna. Warunki i zasady przeprowadzania ćwiczeń, wskazania i przeciwwskazania. Ćwiczenia antygrawitacyjne, warunki i zasady przeprowadzania ćwiczeń, wskazania i przeciwwskazania. Ćwiczenia oddechowe (w różnych pozycjach wyjściowych), rozluźniające, specjalne, Klappa. Plecy okrągłe. Cele główne i szczegółowe postępowania korekcyjnego, zasady doboru pozycji wyjściowych. Ćwiczenia reedukacji posturalnej, ćwiczenia przeciwdziałające dystonii mięśniowej. Zróżnicowanie postępowania korekcyjnego w zależności od rozległości, lokalizacji, ukształtowania kifozy piersiowej oraz stopnia ruchomości kręgosłupa.. Hiperlordoza lędźwiowa. Dobór ćwiczeń i pozycji wyjściowych do ćwiczeń. Nauka prawidłowego ustawienia miednicy, ćwiczenia reedukacji posturalnej, rozciąganie zespołów mięśni nadmiernie napiętych, ćwiczenia wzmacniające mięśnie osłabione. Zróżnicowanie postępowania korekcyjnego w zależności od rozległości, lokalizacji, ukształtowania lordozy lędźwiowej oraz stopnia ruchomości kręgosłupa lędźwiowego i stawu biodrowego. Plecy okrągło-wklęsłe. Dobór ćwiczeń i pozycji wyjściowych do ćwiczeń. Rola prawidłowego ustawienia miednicy w procesie korekcji wady, ćwiczenia reedukacji posturalnej, rozciąganie zespołów mięśni nadmiernie napiętych oraz wzmacnianie mięśni osłabionych. Plecy płaskie. Dobór ćwiczeń i pozycji wyjściowych, wskazania i przeciwwskazania. Nauka właściwego ustawienia miednicy. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne w układzie pracy kifotyzującym i lordotyzującym. Ćwiczenia rozciągające grupę mięśni kulszowo-goleniowych. Stopniowanie trudności w korekcji pleców płaskich. Semestr letni Skoliozy. Etiologia, definicja, rodzaje kompensacji, skoliozy strukturalne i funkcjonalne, objawy skoliotyczne I,II i III rzędowe, klasyfikacja skolioz. Formuła kliniczna skolioz. Wskazania i przeciwwskazania. Zasady sterowania w skoliozie, pozycje ułożeniowe o charakterze korekcji trójpłaszczyznowej. Ćwiczenia o charakterze korekcji trójpłaszczyznowej dla skolioz jedno i dwu-lukowych. Rola ćwiczeń elongacyjnych w leczeniu skolioz. Ćwiczenia oddechowe i reedukacja posturalna w skoliozach. Program postępowania korekcyjnego w leczeniu wad klatki piersiowej. Korekcja klatki piersiowej szewsko-lejkowatej. Cel główny i zadania szczegółowe postępowania korekcyjnego, pozycje i układy ramion wskazane w korekcji wady, ćwiczenia oddechowe i metodyka nauczania oddychania torem piersiowym, formy dynamiczne ćwiczeń kkg i kkd o charakterze kształtującym. Klatka piersiowa kurza. Cel główny i zadania szczegółowe postępowania korekcyjnego, ćwiczenia oddechowe i metodyka nauczania oddychania torem brzuszynym. Szczególna rola mięśni skośnych brzucha w korekcji wady. Program postępowania korekcyjnego w wadach kończyn dolnych (kolana koślawe, kolana szpotawe). Wskazania i przeciwwskazania, dobór pozycji do ćwiczeń, ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone, ćwiczenia wzmacniające mięśnie osłabione. Program postępowania korekcyjnego dla stopy płaskiej, zasady doboru ćwiczeń, ćwiczenia korygujące ustawienie stopy, rozciągające mięśnie przykurczone, wzmacniające mięśnie krótkie stopy i zginacze palców. Nauka poprawnego ustawiania stopy w warunkach odciążenia i obciążenia, nauka poprawnego chodu. Wykorzystanie przyborów i przyrządów w realizacji ćwiczeń korekcyjnych.	32
	RAZEM	32

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Dyskusja



M2 Praca w grupach
M3 Sesje rozwiązywania problemu
M4 Wykłady

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	40
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	70
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	35
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	125
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	5

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Odpowiedź ustna
F3	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	zna podstawową terminologię i ma wiedzę z zakresu korekcji wad postawy i ich zapobiegania
NA OCENĘ 4	zna metody oceny rozwoju fizycznego oraz metody biomechanicznej diagnozy układu ruchu człowieka
NA OCENĘ 5	jest świadomy zagrożeń dla zdrowia wynikających z niedoboru lub nadmiaru aktywności ruchowej, zna przeciwwskazania do wysiłków fizycznych i wykonywania ćwiczeń fizycznych w niektórych schorzeniach i zaburzeniach statyki ciała
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	potrafi komunikować się z osobami, będącymi podmiotami działalności edukacyjnej oraz z innymi osobami współdziałającymi w procesie dydaktyczno-wychowawczym i specjalistami wspierającymi ten proces
NA OCENĘ 4	posiada umiejętność diagnozowania i doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej, potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce



NA OCENĘ 5	potrafi planować, projektować i prowadzić skuteczne działania zapobiegające powstawaniu, pogłębianiu się wad postawy, programować postępowanie korekcyjne reedukacji posturalnej w poszczególnych rodzajach wad
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	rozumie potrzebę ciągłego doksztalcania się, rozwoju osobistego i zawodowego, doskonalenia swojego warsztatu pracy, podnoszenia i uzupełniania kwalifikacji zawodowych ucznia się przez całe życie, planuje swój rozwój zawodowy, potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać swoje profesjonalne umiejętności
NA OCENĘ 4	potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonego przez siebie lub innych celu i zadania, dokonując wyborów jest odpowiedzialny i autonomiczny, wykazuje aktywność, podejmuje trud, odznacza się wytrwałością w realizacji indywidualnych i zespołowych zadań
NA OCENĘ 5	potrafi rozwiązywać najczęstsze problemy związane z pełnieniem roli zawodowej kierując się zasadami etycznymi, ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności zawodowych, nie podejmuje działań, które przekraczają jego możliwości i kompetencje, wie, kiedy zwrócić się do ekspertów

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_U17, K_W09, K_W06, K_W13, K_U04, K_U05, K_U06, K_K01, K_K04, K_K05	Cel1	W1 Ć1		F3 F2 F1 P1
EK2	K_U17, K_W09, K_W06, K_W13, K_U04, K_U05, K_U06, K_K01, K_K04, K_K05	Cel1	W1 Ć1		F3 F2 F1 P1
EK3	K_U17, K_W09, K_W06, K_W13, K_U04, K_U05, K_U06, K_K01, K_K04	Cel1	W1 Ć1		F3 F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Kasperczyk Tadeusz — *Wady postawy ciała, diagnostyka i leczenie*, Kraków, 1998, Kasper



- 2 Kutzner-Kozińska Maria — *Proces korygowania wad p[ostawy*, Warszawa, 2001, AWF
- 3 Nowotny J., Saulicz E. — *Niektóre zaburzenia statyki ciała i ich korekcja*, Katowice, 1998, AWF
- 4 Wilczyński Jacek — *Korekcja wad postawy człowieka*, Strachowice, 2001, Anthropos
- 5 Wilczyński Jacek — *Boczne skrzywienia kręgosłupa-rozpoznanie, korekcja.*, Kielce, 2001, Wszechnica Świętokrzyska

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Nowotny Jan — *Ćwiczenia korekcyjne w systemie stacyjnym*, Katowice, 2001, AWF

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Teresa Całka-Lizis (kontakt: tessa4@interia.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Teresa Całka-Lizis (kontakt: tessa4@interia.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....