

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

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

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Kosmetologia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Holistyczna pielęgnacja ciała

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Kontrola posturalna w profilaktyce przeciążeń układu ruchu
KOD PRZEDMIOTU	RR71 PSC5
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Specjalność: Holistyczna pielęgnacja ciała
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
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: Studenta nabywa wiedzę w zakresie wyznaczników kontroli posturalnej.
EK2 Wiedza: Student zdobywa umiejętności w zakresie kształtowania własnej kontroli posturalnej.
EK3 Wiedza: 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.	2
L4	Terapia N.A.P. w przywracaniu kontroli posturalnej. Ćwiczenia do autotreningu z wykorzystaniem kontroli wzrokowej oraz szpatulek i gazików.	4
L5	Ćwiczenia kontroli posturalnej z wykorzystaniem schodów.	2
L6	Metody kształtowania kontroli posturalnej z wykorzystaniem technik oddechowych, a w szczególności aktywizacji przepony.	2
L7	Ćwiczenia kontroli posturalnej z wykorzystaniem podłoży niestabilnych (piłka szwajcarska, trenery równowagi, batuty).	4
L8	Metoda Pilates w kształtowaniu kontroli posturalnej.	2
L9	Zastosowania taśm Thera-band w kształtowaniu kontroli posturalnej.	4
L10	Powtórzenie wiadomości. Przygotowanie do zaliczenia w formie przekazywania instruktażu odnośnie kształtowania kontroli posturalnej człowieka.	2
L11	Zaliczenie w formie prezentacji multimedialnych z instruktażem odnośnie kształtowania kontroli posturalnej.	2
	RAZEM	28

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
M2 Burza mózgów



M3 Prezentacje multimedialne

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	8
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	8
ćwiczenia autotreningu kontroli posturalnej	6
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Projekt zespołowy
F2	Ćwiczenie praktyczne

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obecność na 80% zajęć oraz przygotowanie prezentacji multimedialnej odnośnie kształtowania kontroli posturalnej
---	---

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 innej osobie instruktaż odnośnie kształtowania kontroli posturalnej w zakresie umiarkowanym.
NA OCENĘ 4	Student potrafi przekazać innej osobie instruktaż odnośnie kształtowania kontroli posturalnej w zakresie dobrym.
NA OCENĘ 5	Student potrafi przekazać innej osobie 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_W10, K_W12, K_W14	Cel1	L1 L3 L10		F2 F1 P1
EK2	K_W10, K_W12, K_W14	Cel1	L1 L3 L10 L2		F2 F1 P1
EK3	K_U16, K_K01	Cel2	L3 L10 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L11		F2 F1 P1
EK4	K_U16, K_K01	Cel3	L3 L10 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L11		F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Renata Horst — *Trening strategii motorycznych i PNF.*, Kraków, 2010, Topschool

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Sylwia Mętel, Agata Milert — *Metoda Josepha Pilatesa oraz możliwości jej zastosowania w fizjoterapii.*, Kraków, 2007, Rehabilitacja Medyczna;11 (2): 27-36
- 2 Sylwia Mętel, Agata Milert, Agata Drozd, Andrzej Szygiel, Anna Kwiatkowska, Małgorzata Krzemińska — *Wpływ 6-miesięcznego treningu sensomotorycznego na sprawność funkcjonalną osób starszych z przewlekłym bólem krzyża.*, Warszawa, 2010, Postępy Rehabilitacji. 3:51-65

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Sylwia Mętel (kontakt: sylwia.metel@awf.krakow.pl)



OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Sylwia Mętel (kontakt: sylwia.metel@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)

.....