

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: Niestacjonarne

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 PND2
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Specjalność: Wellness & SPA z zarządzaniem
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	16	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 podstawowa wiedzę z zakresu anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka.
- 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 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	Metody kontroli postawy ciała oraz korekta pozycji siedzącej w w czynnościach statycznych i dynamicznych.	2
L3	Terapia N.A.P. w przywracaniu kontroli posturalnej. Ćwiczenia do autotreningu z wykorzystaniem kontroli wzrokowej oraz szpatulek i gazików. Aktywizacja przepony. Ćwiczenia na schodach.	2
L4	Metoda Pilates w kształtowaniu kontroli posturalnej.	2
L5	Reedukacja kontroli posturalnej z wykorzystaniem technik oddechowych.	2
L6	Ćwiczenia kontroli posturalnej z wykorzystaniem podłoży niestabilnych (piłka szwajcarska, trenery równowagi, batuty) oraz taśm Thera-band.	4
L7	Zaliczenie w formie prezentacji multimedialnych z instruktażem odnośnie kształtowania kontroli posturalnej.	2
	RAZEM	16

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
M2 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	16
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	10
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	14
Ćwiczenia autotreningu kontroli posturalnej	10
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	Ćwiczenie praktyczne
F2	Projekt zespołowy

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 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 3	
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 L2	M1 M2	F1 F2 P1
EK2	K_U16, K_K01	Cel2	L3 L4 L5 L6 L7	M1 M2	F1 F2 P1
EK3	K_U16, K_K01	Cel3	L3 L4 L5 L6 L7	M1 M2	F1 F2 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 Szczygieł, 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)

.....