

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Ćwiczenia kompensacyjno- korekcyjne	
114/P/1/ST/B ₁ 13			Compensatory- Corrective Practice	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		V		
Przynależność do grupy zajęć		B1. Grupa zajęć kierunkowych- obowiązkowych		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	15 [h]	2 ECTS
		Ćwiczenia	[0]	
		Zajęcia praktyczne	15 [h]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		1 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		2 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o kulturze fizycznej		2 ECTS
Forma nauczania		tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Podstawowy zakres wiedzy z anatomii, fizjologii, biomechaniki, metodyki wf.		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Dawid Mucha		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		d.mucha@uthrad.pl		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	Wyposażenie studentów w wiedzę dotyczącą czynników warunkujących prawidłową postawę ciała, powstawanie wad i błędów postawy ciała i ich zapobiegania oraz umiejętności praktyczne w zakresie doboru odpowiednich pozycji wyjściowych i ćwiczeń kompensacyjno - korekcyjnych.
Treści programowe:	Wykłady 1. Rola wychowania fizycznego i zdrowotnego w kształtowaniu prawidłowej wzorców ruchowych i postawy ciała. 2. Rola szkoły w profilaktyce powstawania wad i błędów postawy ciała u dzieci. 3. Filogeneza postawy człowieka. 4. Rozwój postawy w ontogenezie. 5. Okresy krytyczne w kształtowaniu postawy ciała. 6. Postawa ciała - definicje. 7. Prawidłowa postawa ciała i jej charakterystyka. 8. Czynniki warunkujące postawę ciała. Przyczyny powstawania wad postawy. 9. Postawa prawidłowa, nawykowa, wady postawy. 10. Charakterystyka i podział wad postawy ciała (plecy okrągłe, plecy wklęsłe, plecy okrągło- wklęsłe, plecy płaskie). 11. Charakterystyka i podział wad postawy ciała - wady klatki piersiowej (klatka piersiowa szewska, klatka piersiowa kurza). 12. Charakterystyka i podział wad postawy ciała w płaszczyźnie czołowej, strzałkowej i poprzecznej. 13. Charakterystyka i podział wad postawy ciała - wady kończyn dolnych (kolana koślawe, kolana szpotawe). 14. Charakterystyka i podział wad postawy ciała - wady stóp. Zajęcia praktyczne 1. Ocena postawy ciała z wykorzystaniem metody punktowania wg metody Kasperczyka. 2. Testy funkcjonalne w ocenie postawy ciała. 3. Wybrane nowoczesne metody oceny postawy ciała. 4. Metody realizacji zadań na zajęciach gimnastyki kompensacyjno - korekcyjnej. Formy organizacyjne zajęć oraz środki dydaktyczne. 5. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych. 6. Systematyka ćwiczeń kompensacyjno - korekcyjnych ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy, ćwiczenia oddechowe. 7. Systematyka ćwiczeń kompensacyjno - korekcyjnych ćwiczenia elongacje i antygravitacyjne. 8. Systematyka ćwiczeń kompensacyjno - korekcyjnych ćwiczenia Klappa. 9. Systematyka ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych ćwiczenia rozciągające, rozluźniające, stretching oraz ćwiczenia wzmacniające. 10. Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w wadach: plecy okrągłe, płaskie, plecy wklęsłe i okrągło- wklęsłe. 11. Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w wadach klatki piersiowej. 12. Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia stosowane w skoliozach.

	13. Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w wadach stawów kończyn dolnych. 14. Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w wadach stóp. 15. Zaliczenie.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	- metody podające - wykłady informacyjne realizowane z wykorzystaniem technik multimedialnych, pogadanka, opowiadanie, objaśnienie - metody ćwiczeniowo-praktyczne realizowane z wykorzystaniem przyborów do ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych, - metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), - ćwiczeniowo-praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji); - metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne, proaktywne, problemowe; - metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest osiągnięcie wszystkich efektów uczenia się przewidzianych do weryfikacji podczas zajęć praktycznych oraz uzyskanie pozytywnej oceny z ich zaliczenia. Zaliczenie zajęć praktycznych obejmuje: • przygotowanie konspektu zajęć kompensacyjno-korekcyjnych uwzględniającego cele, metody, formy, środki dydaktyczne oraz dostosowanie ćwiczeń do rodzaju zaburzeń postawy; • przeprowadzenie fragmentu zajęć kompensacyjno-korekcyjnych z prawidłowym doбором pozycji wyjściowych, ćwiczeń oraz metod nauczania i organizacji zajęć; • wykonanie podstawowej oceny postawy ciała oraz interpretację jej wyników z doбором odpowiednich działań profilaktycznych lub korekcyjnych; • przygotowanie i prezentację referatu obejmującego analizę piśmiennictwa oraz analizę wybranego problemu z zakresu profilaktyki i korekcji wad postawy; • aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz współpracę podczas realizacji zadań indywidualnych i zespołowych. Egzamin ma formę pisemną i obejmuje zagadnienia realizowane podczas wykładów i zajęć praktycznych, w szczególności dotyczące etiologii, diagnostyki, profilaktyki i korekcji wad postawy ciała, metod oceny postawy ciała, zasad doboru ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych oraz organizacji i prowadzenia zajęć kompensacyjno-korekcyjnych. Warunkiem uzyskania pozytywnej oceny z egzaminu jest zdobycie co najmniej 60% maksymalnej liczby punktów. Ocena końcowa z przedmiotu stanowi średnią ważoną: • egzamin pisemny – 60%, • zaliczenie zajęć praktycznych – 40%. Ocena z egzaminu ustalana jest według następującej skali: • 93–100% – bardzo dobry (5,0), • 85–92% – plus dobry (4,5), • 77–84% – dobry (4,0), • 69–76% – plus dostateczny (3,5), • 60–68% – dostateczny (3,0), • poniżej 60% – niedostateczny (2,0).

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna i rozumie budowę ośrodkowego układu nerwowego i układu kostnowstawowego, a także rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży oraz jego wpływ na kształtowanie postawy ciała. Zna i rozumie czynniki warunkujące rozwój fizyczny dzieci i młodzieży.	K_WG01 K_NauW02	Wykład	Egzamin pisemny	Pytania testowe wielokrotnego wyboru
W2	Zna podstawowe czynniki wpływające na powstawanie wad postawy ciała oraz objawy im towarzyszące, diagnostykę wad postawy, rolę ćwiczeń kompensacyjnych-korekcyjnych.	K_WG03 K_NauW06	Wykład	Egzamin pisemny	Pytania testowe wielokrotnego wyboru
W3	Zna podstawowe wzorce motoryczne i potrafi dokonać ich oceny oraz klasyfikacji. Zna cechy postawy prawidłowej, potrafi wskazać postawę nawykową oraz wybrane wady postawy.	K_NauW07	Wykład	Egzamin pisemny	Pytania testowe wielokrotnego wyboru
U1	Potrafi dokonać podziału wad postawy, etapów rozwoju wady i charakterystycznych dla nich rodzajów korekcji. Zna i aplikuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń korekcyjnych. Kontroluje błędy w przyjmowaniu pozycji i unika ich konsekwencji.	K_NauU02 K_NauU03 K_NauU04	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie praktyczne	Obserwacja prowadzenia zajęć, konspekt zajęć, dyskusja
U2	Prowadzi podstawową diagnostykę postawy ciała. Zna i stosuje właściwe metody oceny zaburzeń i funkcji układu narządu ruchu.	K_UO06 K_NauU05 K_NauU06	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie praktyczne	Obserwacja prowadzenia zajęć, konspekt zajęć, dyskusja
U3	Potrafi dobrać i stosować właściwe ćwiczenia (zgodnie z kryteriami) oraz przeprowadzić jednostkę zajęć korekcyjnych w formie indywidualnej i grupowej.	K_UO07 K_NauU10	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie praktyczne	Obserwacja prowadzenia zajęć, konspekt zajęć, dyskusja
U4	Potrafi planować i organizować pracę indywidualną oraz zespołową, a także współdziałać z innymi osobami w realizacji zadań zawodowych związanych z kulturą fizyczną, podejmując różne role w zespole.	K_UO10	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie praktyczne	Obserwacja prowadzenia zajęć, konspekt zajęć, dyskusja
U5	Potrafi samodzielnie planować, realizować i doskonalić własny rozwój zawodowy w procesie uczenia się przez całe życie, odpowiednio do wymagań działalności zawodowej nauczyciela wychowania fizycznego i instruktora.	K_UU11	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie praktyczne	Obserwacja prowadzenia zajęć, konspekt zajęć, dyskusja
K1	Jest gotowy do promowania zdrowego stylu życia ze szczególnym	K_KK02 K_NauK01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie praktyczne	Obserwacja, ocena

	uwzględnieniem dbania o prawidłową postawę ciała w środowisku lokalnym uwzględniając specyfikę tego środowiska odnośnie do tradycji i potrzeb społecznych.				aktywności, dyskusja
K2	Wśród uczniów i rodziców promuje właściwą higienę życia z uwzględnieniem profilaktyki występowania wad postawy.	K_KK02 K_KO05 K_NauK02 K_NauK05	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie praktyczne	Obserwacja, ocena aktywności, dyskusja
K3	Dostrzega potrzebę uczenia się i samodoskonalenia.	K_NauK07	Zajęcia praktyczne	Ocena ciągła	Obserwacja, ocena aktywności, dyskusja

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
Literatura podstawowa: 1. Kasperczyk T. 2004. Wady postawy ciała - diagnostyka i leczenie. Kasper, Kraków. 2. Kutzner - Kozińska M. 2003. Proces korygowania wad postawy. AWF, Warszawa. 3. Christa Lehnert-Schroth Ch, Grobl P. Trójpłaszczyznowa korekcja skolioz metodą Schroth. Urban & Partner, Wrocław 2016. 4. Wilczyński J. 2005. Korekcja wad postawy człowieka. Athropos, Starachowice. 5. Romanowska A. 2011. Wychowanie do postępowania korekcyjnego. Korepetytor, Płock. 6. Wilczyński J. 2001. Korekcja wad postawy człowieka. Anthropos, Starachowice. 7. Nowotny J. [red.]. 2009. Wady postawy ciała u dzieci i młodzieży. Profilaktyka-Diagnostyka-Terapia. Wyższa Szkoła Administracji, Bielsko-Biała. 8. Pelczar J., Krawińska A. Metoda Hoppe SOS 3D. Nowy Sącz 2017.	
Literatura uzupełniająca: 1. Wilczyński J. 2000. Boczne skrzywienia kręgosłupa. Rozpoznanie i korekcja. Wszechnica Świętokrzyska, Kielce. 2. Kołodziej K., Kołodziej J., Momola I. 2014. Postawa ciała, jej wady i korekcja. Wydawnictwo Oświatowe FOSZE Rzeszów. 3. Pelczar J., Krawińska A. 2017. Metoda Hoppe SOS 3D, Nowy Sącz. 4. Zukunft-Huber B. 2013. Trójpłaszczyznowa manualna terapia wad stóp u dzieci. Elsevier Urban & Partner, Wrocław.	
Pomoce naukowe: różnorodne środki dydaktyczne (np. piłki, drabinki, woreczki gimnastyczne, znaczniki, pachołki itp.), rzutnik multimedialny	

Naład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS		
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	15 [h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	[h]	15 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	20 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	20 [h]/ 080 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi
W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.