

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Posturalne przygotowanie ruchowe	
114/P/1/ST/B ₂ 1b			Postural Movement Preparation	
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		II		
Przynależność do grupy zajęć		B2. Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	[h]	3 ECTS
		Zajęcia praktyczne	45 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		3 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		3 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		3 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Robert Makuch		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		r.makuch@urad.edu.pl , tel. (48) 506 842 222		

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

Cel kształcenia:	1. Zapoznanie studentów z posturalnym przygotowaniem ruchowym oraz znaczeniem prawidłowej postawy ciała, kontroli posturalnej i aktywności fizycznej dla zdrowia, sprawności fizycznej, jakości ruchu i profilaktyki zaburzeń układu ruchu. 2. Przygotowanie studentów do oceny postawy ciała, identyfikacji podstawowych zaburzeń posturalnych oraz doboru ćwiczeń, przyborów i sprzętu wykorzystywanych w posturalnym przygotowaniu ruchowym. 3. Przygotowanie studentów do planowania, organizacji, prowadzenia i monitorowania zajęć z wykorzystaniem posturalnego przygotowania ruchowego w wychowaniu fizycznym, sporcie i aktywności prozdrowotnej oraz opracowywania podstawowej dokumentacji dydaktycznej. 4. Kształtowanie umiejętności wyszukiwania, analizowania i wykorzystywania informacji ze źródeł obcojęzycznych, przygotowywania prezentacji oraz posługiwania się terminologią właściwą dla nauk o kulturze fizycznej w zakresie posturalnego przygotowania ruchowego. 5. Kształtowanie odpowiedzialnej postawy zawodowej w zakresie bezpieczeństwa uczestników zajęć, przestrzegania zasad etyki zawodowej, współpracy, doskonalenia kompetencji zawodowych oraz promowania aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.
Treści programowe:	Zajęcia praktyczne 1. Organizacja przedmiotu, wymagania zaliczeniowe, zasady bezpieczeństwa podczas zajęć oraz podstawowe założenia, cele i zadania posturalnego przygotowania ruchowego. Przydział zagadnień związanych z programowaniem ćwiczeń posturalnych do samodzielnego opracowania przez studentów. 2. Istota posturalnego przygotowania ruchowego. Postura i aktywna kontrola postawy ciała. Normy posturalne człowieka oraz fizjologiczne i funkcjonalne uwarunkowania zaburzeń posturalnych. Znaczenie prawidłowej postawy dla zdrowia, sprawności ruchowej oraz jakości wykonywanych czynności ruchowych. 3. Anatomia funkcjonalna i biomechanika postawy ciała. Neutralna pozycja kręgosłupa, ustawienie miednicy oraz zależności pomiędzy postawą ciała a funkcją narządu ruchu. 4. Ocena postawy ciała w statyce i dynamice. Wywiad, obserwacja posturalna, podstawowe narzędzia oceny, identyfikacja najczęściej występujących zaburzeń posturalnych oraz wykorzystanie testu FMS (Functional Movement Screen) w ocenie funkcjonalnej. 5. Ćwiczenia oddechowe w posturalnym przygotowaniu ruchowym. Rola oddechu w kształtowaniu postawy ciała, stabilizacji centralnej oraz kontroli motorycznej. 6. Ćwiczenia normalizacyjne w posturalnym przygotowaniu ruchowym. Zmniejszanie nadmiernego napięcia mięśniowego oraz przygotowanie organizmu do działań korekcyjnych i ruchowych. 7. Ćwiczenia mobilizacyjne w posturalnym przygotowaniu ruchowym. Poprawa ruchomości stawów oraz elastyczności tkanek istotnych dla prawidłowej postawy ciała. 8. Pronogradacja – założenia horyzontalne w posturalnym przygotowaniu ruchowym. Ćwiczenia antygravitacyjne w pozycjach niskich oraz rozwijanie kontroli posturalnej w warunkach odciążenia. 9. Ortogradacja – założenia wertykalne w posturalnym przygotowaniu ruchowym. Kształtowanie kontroli posturalnej w pozycjach wysokich, ćwiczenia równowagi oraz integracja ustawienia ciała w warunkach pionizacji. 10. Ćwiczenia stabilizacyjne i stabilizacja centralna (core) w posturalnym przygotowaniu ruchowym. 11. Ćwiczenia równoważne i sensomotoryczne w posturalnym przygotowaniu ruchowym. Doskonalenie kontroli nerwowo-mięśniowej, orientacji przestrzennej oraz reakcji równoważnych. 12. Wykorzystanie przyborów wspomagających posturalne przygotowanie ruchowe. Zastosowanie lasek gimnastycznych, wałków piankowych, taśm oporowych, ślizgów treningowych oraz piłek gimnastycznych. 13. Wykorzystanie sprzętu treningowego w posturalnym przygotowaniu ruchowym. Zastosowanie poduszek sensomotorycznych, platform równoważnych, taśm TRX, piłek lekarskich oraz odważników kettlebell.

	14. Planowanie, organizacja i prowadzenie zajęć z wykorzystaniem posturalnego przygotowania ruchowego w wychowaniu fizycznym, sporcie i aktywności prozdrowotnej. Dobór metod, form, środków dydaktycznych oraz ćwiczeń odpowiednich do wieku, poziomu sprawności i potrzeb uczestników. 15. Przygotowanie konspektu zajęć oraz prowadzenie przez studentów fragmentów zajęć z zakresu posturalnego przygotowania ruchowego. Dobór ćwiczeń posturalnych, planowanie progresji działań ruchowych, analiza znaczenia posturalnego przygotowania ruchowego dla zdrowia, sprawności ruchowej i jakości ruchu oraz prezentacja i uzasadnienie zastosowanych rozwiązań metodycznych. Zaliczenie teoretyczne przedmiotu.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem zróżnicowanych metod dydaktycznych: Podające – instruktaż metodyczny, objaśnienie, prezentacja multimedialna oraz analiza przypadków związanych z oceną postawy ciała, identyfikacją zaburzeń posturalnych oraz planowaniem działań posturalnych. Eksponujące – pokaz i demonstracja ćwiczeń posturalnych z wykorzystaniem sprzętu treningowego oraz materiałów audiowizualnych. Aktywizujące – dyskusja dydaktyczna, praca indywidualna i w grupach, rozwiązywanie sytuacji problemowych oraz analiza zaburzeń posturalnych. Praktyczne – ćwiczenia indywidualne, w parach i małych grupach, obserwacja i ocena postawy ciała, dobór ćwiczeń posturalnych, symulacje sytuacji dydaktycznych oraz prowadzenie fragmentów zajęć.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie przez studenta wszystkich efektów uczenia się określonych dla przedmiotu oraz uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich wymaganych form weryfikacji efektów uczenia się. Ocena końcowa z przedmiotu ustalana jest na podstawie następujących elementów: • test teoretyczny – 25%, • prezentacja multimedialna – 15%, • konspekt i prowadzenie fragmentu zajęć z wykorzystaniem posturalnego przygotowania ruchowego – 50%, • aktywność i zaangażowanie podczas zajęć – 10%. Test obejmuje treści realizowane podczas zajęć z zakresu: • posturalnego przygotowania ruchowego, • postawy ciała i kontroli posturalnej, • oceny postawy ciała i identyfikacji nieprawidłowości posturalnych, • progresji i regresji ćwiczeń posturalnych, • metodyki nauczania ćwiczeń posturalnych, • wykorzystania posturalnego przygotowania ruchowego w wychowaniu fizycznym, sporcie i aktywności prozdrowotnej, • zasad bezpieczeństwa podczas zajęć. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest osiągnięcie minimum 60% poprawnych odpowiedzi. Przyjmuje się następujące kryteria oceniania: • 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). Student przygotowuje prezentację multimedialną dotyczącą wybranego zagadnienia z zakresu posturalnego przygotowania ruchowego, obejmującego ocenę postawy ciała, charakterystykę wybranego zaburzenia posturalnego lub zastosowanie ćwiczeń posturalnych w wychowaniu fizycznym, sporcie albo aktywności prozdrowotnej. Ocena prezentacji uwzględnia: • wykorzystanie literatury przedmiotu, • poprawność merytoryczną i metodyczną, • trafność doboru ćwiczeń posturalnych i środków dydaktycznych, • umiejętność analizy postawy ciała oraz uzasadnienia proponowanych działań, • przejrzystość, estetykę i sposób prezentacji materiału.

	Student przygotowuje konspekt oraz prowadzi fragment zajęć z wykorzystaniem posturalnego przygotowania ruchowego. Ocena uwzględnia: • poprawność merytoryczną i metodyczną konspektu oraz jego zgodność z celami zajęć, • zgodność doboru ćwiczeń posturalnych z celem zajęć, • dobór ćwiczeń, metod i środków dydaktycznych, • wykorzystanie progresji i regresji ćwiczeń, • poprawność prowadzenia zajęć, • identyfikację nieprawidłowości posturalnych oraz dobór odpowiednich działań korekcyjnych, • przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. Aktywność i zaangażowanie podczas zajęć. Ocena obejmuje: • systematyczne przygotowanie do zajęć, • aktywny udział w realizacji ćwiczeń i zadań praktycznych, • współpracę w parach i grupach, • zaangażowanie w wykonywanie powierzonych zadań, • przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz kultury pracy podczas zajęć. Ocena końcowa z przedmiotu stanowi średnią ważoną ocen uzyskanych z poszczególnych form zaliczenia. Spełnienie powyższych wymagań jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Każda nieobecność na zajęciach praktycznych, niezależnie od przyczyny, podlega indywidualnemu zaliczeniu podczas najbliższych konsultacji prowadzącego. Zaliczenie polega na wykazaniu się znajomością treści programowych oraz umiejętnością praktycznego wykonania wskazanych zadań. Student, którego nieobecności przekroczą 50% liczby godzin przewidzianych programem przedmiotu nie może uzyskać zaliczenia i jest zobowiązany do ponownej realizacji przedmiotu po uzyskaniu zgody Dziekana Wydziału w kolejnym cyklu kształcenia.
--	--

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 zasady posturalnego przygotowania ruchowego, w tym znaczenie prawidłowej postawy ciała, kontroli posturalnej, ćwiczeń mobilizacyjnych i stabilizacyjnych oraz progresji i regresji ćwiczeń dla sprawności fizycznej, zdrowia, jakości ruchu i profilaktyki zaburzeń narządu ruchu, a także możliwości wykorzystania posturalnego przygotowania ruchowego w działalności zawodowej związanej z kulturą fizyczną.	K_WG01 K_WG02 K_WG04	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne – test – pytania zamknięte, Analiza przypadku
W2	Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej, w tym posturalnego przygotowania ruchowego, dla zdrowia, profilaktyki chorób cywilizacyjnych i zaburzeń postawy ciała oraz metodyczne podstawy jego wykorzystania w planowaniu, organizacji i realizacji zajęć ruchowych, z uwzględnieniem doboru metod i środków dydaktycznych oraz typowych trudności uczestników zajęć.	K_WK05 K_NauW14 K_NauW15	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne – test – pytania zamknięte, Analiza przypadku, Opracowanie zajęć
U1	Potrafi oceniać postawę ciała i podstawowe elementy kontroli posturalnej, identyfikować nieprawidłowości posturalne oraz dobierać ćwiczenia i działania korekcyjne z uwzględnieniem indywidualnych możliwości uczestników oraz zasad progresji i regresji ćwiczeń.	K_UO08	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja wykonania zadań praktycznych, Analiza przypadku, Ocena poprawności doboru ćwiczeń

U2	Potrafi dobierać i stosować ćwiczenia oraz wykorzystywać przybory i sprzęt wykorzystywane w posturalnym przygotowaniu ruchowym, dostosowując je do możliwości, potrzeb uczestników i warunków realizacji zajęć.	K_UW03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Prowadzenie fragmentu zajęć, Pokaz praktyczny, Obserwacja wykonywania ćwiczeń oraz pracy studenta, Ocena doboru sprzętu
U3	Potrafi planować, organizować, prowadzić i monitorować zajęcia z wykorzystaniem posturalnego przygotowania ruchowego, dobierając metody i środki dydaktyczne odpowiednie do wieku, poziomu sprawności i potrzeb uczestników, a także opracowywać dokumentację dydaktyczną i współpracować podczas organizacji oraz realizacji zajęć.	K_UO06 K_UO07 K_UO09 K_UO10 K_NauU15	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Ocena konspektu zajęć oraz prowadzenia fragmentu zajęć, Ocena organizacji pracy, Ocena współpracy w grupie
U4	Potrafi wyszukiwać, analizować i wykorzystywać informacje ze źródeł obcojęzycznych dotyczących posturalnego przygotowania ruchowego oraz przygotowywać prezentacje i wypowiedzi z wykorzystaniem terminologii właściwej dla nauk o kulturze fizycznej, uzasadniać dobór ćwiczeń posturalnych i działań korekcyjnych oraz uczestniczyć w dyskusji dotyczącej ich wykorzystania.	K_UK04 K_NauU18	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Ocena prezentacji, Ocena wykorzystania literatury, Ocena poprawności terminologii, Udział w dyskusji
K1	Jest gotów do wykorzystywania wiedzy i umiejętności w rozwiązywaniu problemów praktycznych związanych z posturalnym przygotowaniem ruchowym oraz do systematycznego doskonalenia własnych kompetencji zawodowych i warsztatu pracy.	K_KK01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja aktywności, Ocena zaangażowania, Ocena samodzielności i inicjatywy
K2	Jest gotów do odpowiedzialnego zapewnienia bezpieczeństwa uczestników zajęć, oceny ryzyka oraz przestrzegania zasad etyki zawodowej podczas organizacji i prowadzenia zajęć z wykorzystaniem posturalnego przygotowania ruchowego, a także do zachęcania uczestników do systematycznej aktywności fizycznej i działań sprzyjających utrzymaniu prawidłowej postawy ciała.	K_KR07 K_NauK01 D.1/E.1.K3	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja zachowań podczas zajęć, Ocena przestrzegania zasad bezpieczeństwa, Ocena odpowiedzialności podczas prowadzenia zajęć

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
Literatura podstawowa: - Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji. Galaktyka, Łódź, 2019. - Myers T.W.: Taśmy anatomiczne. Meridiany mięśniowo-powięziowe dla terapeutów manualnych i specjalistów leczenia ruchem. DB Publishing, Warszawa, 2023. - Wilczyński J.: Nowoczesna terapia posturalna. Wydawnictwo Medyczne, Kielce, 2024.	
Literatura uzupełniająca: - Frederick A., Frederick C.: Stretching powięziowy. Edra Urban & Partner, Wrocław, 2015. - Kasperczyk T.: Wady postawy ciała. Diagnostyka i leczenie. Wydawnictwo Kasper, Kraków, 2001. - Kutzner-Kozińska M.: Proces korygowania wad postawy. Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa, 2001. - Liebenson C.: Functional Training Handbook. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, 2014. - Starrett K., Cordoza G.: Bądź sprawny jak lampart. Kompletny przewodnik po sprawności, mobilności i zapobieganiu urazom. Galaktyka, Łódź, 2015. - Zembaty A.: Kinezyterapia. Tom 1–2. Kasper, Kraków, 2002.	
Pomoce naukowe: Komputer, projektor multimedialny, materiały dydaktyczne przygotowane przez nauczyciela, maty do ćwiczeń, wałki piankowe, laski gimnastyczne, taśmy oporowe, piłki gimnastyczne, piłki lekarskie, poduszki sensomotoryczne, platformy równoważne, taśmy TRX oraz ślizgi treningowe.	

Nakład 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 ... wykładach	X	[h]
Udział w zajęciach praktycznych	X	45 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	30 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	30 [h]/1,2 ECTS	45 [h]/ 1,8 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 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.