

y
KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)
Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI I POSTAWY CIAŁA	
1012/P/L/ST/C1A.4			BODY SHAPING AND BODY POSTURE SHAPING.	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2020/2021		
Kierunek		kosmetologia		
w zakresie				
Poziom studiów		pierwszy		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		VI		
Przynależność do grupy zajęć		Kierunkowe		
Status przedmiotu		Obieralnych do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	[0]	2 ECTS
		Ćwiczenia	[30]	
		Zajęcia praktyczne	[0]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	praktycznym		2 ECTS
	z uprawnieniami			... ECTS
	z dyscypliną	Nauki o zdrowiu		2 ECTS
Forma nauczania		tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Posiada wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii		
Jednostka prowadząca		Wydział Materiałoznawstwa Technologii i Wzornictwa		
Koordynator		Mgr Urszula Wojtunik		
Osoby prowadzące		Mgr Urszula Wojtunik		
Adres strony internetowej pjo		www.wnmoinoz.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		u.wojtunik@uthrad.pl		

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

Cel kształcenia:	Kształtowanie postawy prozdrowotnej i poczucia odpowiedzialności za własny rozwój psychofizyczny, prawidłową postawę ciała, sprawność, zdrowie i urodę.. Poznanie zasad racjonalnej troski o zdrowie i sprawność fizyczną. Zdobywanie wiedzy z zakresu gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej, korygowanie wad postawy. .
Treści programowe:	<p>Ćwiczenia :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Postawa ciała. Cechy prawidłowej postawy ciała. Ocena postawy ciała na współwiczającym 1h. 2. Ocena postawy ciała człowieka. Kryteria wyznaczania prawidłowej postawy ciała w poszczególnych płaszczyznach. Odchylenia od prawidłowej postawy ciała. 2h 3. Fizjoterapia -formy i metody pracy kształtujące postawę ciała człowieka. 2h 4. Charakterystyka poszczególnych wad postawy. 2h 5. Najczęstsze wady postawy, ich charakterystyka i korekcja. 2h 6. Przykładowe zestawy ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych z wykorzystaniem różnych przyborów. 2h 7. Wady stóp – stopy płaskie i płasko – koślawe. Płaskostopie – leczenie ruchem jako gimnastyka lecznicza. Kolana szpotawe i koślawe . Anatomiczne podstawy doboru ćwiczeń korekcyjnych. 2h 8. Propagowanie zdrowego stylu życia. 2h 9. Jak prawidłowo planować ćwiczenia. Przedstawienie podstawowych wiadomości nt. wysiłku fizycznego. Ułożenie planu treningowego w zakresie wysiłku umiarkowanego (aerobowego). Zasób ćwiczeń przygotowujących aparat ruchu i układu oddechowo – krążeniowego do właściwej pracy. 2h 10. Ochrona kręgosłupa poprzez odpowiednią edukację. Piękne i proste plecy przez cały rok. Ogólne zasady i metody postępowania korekcyjnego (profilaktyka i przeciwdziałanie). 2h 11. Potrzeba aktywności fizycznej w wyniku starzenia się społeczeństwa. Korzyści z aktywnego stylu życia. 2h 12. Rola ruchu w chorobach cywilizacyjnych . 1h 13. Ćwiczenia w dyskopatii ,zapobieganie bólowi kręgosłupa. 2h 14. Zapobieganie skutkom osłabienia dna miednicy – nietrzymanie moczu , bóle kręgosłupa ,wypadanie narządów – kształtowanie prawidłowych nawyków toaletowych ,prawidłowej postawy. 2h 15. Ćwiczenia core , stabilizacja głęboka ,ćwiczenia dna miednicy . 2h 16. Rola i wpływ ćwiczeń siłowo-wytrzymałościowych na kształtowanie sylwetki. 2h
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Wykłady informacyjne realizowane z wykorzystaniem technik multimedialnych powiązane. Ćwiczenia na współwiczających .
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wymaganych efektów kształcenia, Zaliczenie przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.

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	Posiada wiedzę i potrafi wyjaśnić mechanizm oddziaływania ćwiczeń fizycznych na kształtowanie postawy i sylwetki	K_WG01++ K_WG06	ćwiczenia	zaliczenie	Zaliczenie ustne
W2	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem do oceny postawy ciała, samodzielnie planować, organizować i prowadzić zajęcia gimnastyki korekcyjno- kompensacyjnej	K_WG12	ćwiczenia	zaliczenie	Zaliczenie ustne
U1	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem do oceny postawy ciała, samodzielnie zaplanować i organizować zajęcia treningu zdrowotnego	K_UW06+	ćwiczenia	zaliczenie	Zaliczenie ustne
K1	Jest gotów do zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu w ocenie postawy ciała, krytycznej oceny własnej wiedzy na ten temat	K_KR07	ćwiczenia	zaliczenie	Zaliczenie ustne
K2	Jest przygotowany do aktywnego działania i efektywnej współpracy z różnymi ludźmi i instytucjami na rzecz dbania o postawę ciała podopiecznych	K_KK01	ćwiczenia	zaliczenie	Zaliczenie ustne
Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się: <i>np.:K_WG01 ..., ...</i>					

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe
<p>Podstawowa:</p> <p>Wilczyński J., Korekcja wad postawy człowieka, Wydawnictwo Anthropos, Starachowice 2005.</p> <p>Modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń dla kobiet. – Ryszard Jasiński – Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008</p> <p>Anatomia w treningu siłowym i fitness – Mark Vella – MUZA SA, Warszawa 2007</p> <p>Kształtowanie ciała. Arkadiusz Kozłowski, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014,</p> <p>Uzupełniająca:</p> <p>Kinezyterapia w stabilizacji kompleksu lędźwiowo-miednicznego, Wydawnictwo Urban & Partner, Wrocław 2009.</p> <p>Aerobik czy fitness – E. Grodzka – Kubiak – DDK Edition Poznań 2002</p> <p>Atlas ćwiczeń korekcyjnych – S. Owczarek – Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne Warszawa 1998</p>

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	X	[0]
Samodzielne studiowanie tematyki ... <i>wykładów</i>	X	...[0]	X
Udział w <i>ćwiczeniach / ćwiczeniach laboratoryjnych</i>	X	X	...[30]
Samodzielne przygotowanie się do <i>ćwiczeń</i>	X	... [0]	X
Udział w konsultacjach	... [0]	X	X
Przygotowanie do <i>zaliczenia / egzaminu</i>	X	... [0]	X
Udział w <i>egzaminie / zaliczeniu</i>	... [0]	X	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	... [0]/ ... ECTS	... [0]/...ECTS	...[30]/ 2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi

