

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		przedmiotNazwa	Podstawy treningu posturalnego	
114/P/1/ST/B <sub>2</sub> a			The basics of postural training	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2020/2021		
Kierunek		Wychowanie Fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		studia stacjonarne		
Semestr / semestry		semestr drugi letni		
Przynależność do grupy zajęć		B 2. Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	0 [h]	1 ECTS
		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.		0 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		1 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@uthrad.pl, tel. (48) 506 842 222		

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

Cel kształcenia:	<p>Przedstawienie studentom podstawowych założeń i koncepcji nowoczesnego treningu posturalnego.</p> <p>Przygotowanie studentów do aktywnego uczestnictwa w treningu posturalnym, a także jego wykorzystania w zajęciach.</p>
Treści programowe:	<p>Semestr II</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zapoznanie z założeniami i treściami przedmiotu, a także wymaganiami zaliczeniowymi. Postura i aktura — wprowadzenie do treningu posturalnego (normy posturalne człowieka, fizjologia zaburzeń posturalnych, 2h.</li> <li>2. Kolumna kręgową — anatomia i biomechanika kręgosłupa (filozofia neutralnego kręgosłupa, budowa kręgosłupa i dysfunkcje stawowe, kręgosłup w ruchu - odstępstwa od norm posturalnych, czynnik Delmasa. Ocena posturalna w statyce — obrazowanie (wywiad, karta oceny posturalnej, metody oceny posturalnej, wzorce zaburzeń, program korekcji posturalnej), 2h.</li> <li>3. Kierunki pracy posturalnej — działania normalizacyjne (praca korekcyjno-posturalna, przygotowywanie planu postępowania, techniki mobilizacyjne, techniki stabilizacyjne), 2h.</li> <li>4. Pronogradacja — podstawowe ćwiczenia posturalne (zjawiska pronogradacji - założenia horyzontalne, ćwiczenia antygravitacyjne), 2h.</li> <li>5. Ortogradacja — postawa prawdziwa (zjawiska pronogradacji - założenia wertykalne, resetowanie zaburzeń sensomotorycznych w pozycji stojącej wyprostowanej, ćwiczenia równowagi, aktywacji mięśniowej oraz progresje w kierunku dynamiki), 2h.</li> <li>6. Praktyczno-teoretyczne zaliczenie końcowe przedmiotu, 5h.</li> </ol>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Zajęcia praktyczne, podczas których stosowane są różne praktyczne i problemowe metody nauczania połączone z metodami przekazywania wiadomości.</p> <p>Ocenianie kształtujące – ewaluacja zajęć, systematyczne informowanie studenta o przebiegu procesu uczenia się.</p> <p>Podsumowanie – praktyczne zaliczenie sprawdzające wiedzę i umiejętności oraz kompetencje społeczne na zakończenie semestru, obejmujący zakres tematyczny z zajęć praktycznych.</p>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia, określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich składowych danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.</p> <p><b>Warunki i sposób zaliczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aktywne uczestnictwo w zajęciach (30%).</li> <li>➤ Zaliczenie praktyczno-teoretyczne przedmiotu (70%).</li> </ul> <p>Na zaliczeni praktyczne składają się 2 etapy zaliczenia, które student musi bezwzględnie zaliczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>przeprowadzenie jednej sesji zajęć treningu posturalnego z zaprezentowaniem diagnozy badanego, a także przedstawieniem planu postępowania:</i></li> <li>➤ <i>odpowiednia diagnoza badanego na podstawie przeprowadzonego wywiadu i metod oceny posturalnej (omówienie występujących dysfunkcji),</i></li> <li>➤ <i>przedstawieniem planu postępowania z omówieniem i zaprezentowaniem zastosowanych wzorców ruchowych (zestawu ćwiczeń), a także korygowaniem ćwiczącego.</i></li> </ul>

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	Ma wiedzę z zakresu planowania, monitorowania i prowadzenia treningu posturalnego. Zna odstępstwa od norm posturalnych i metody oceny posturalnej.	K_WG01 K_WG03 K_WG04 K_WK07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Dyskusja, Zadania ćwiczeniowe

U1	Potrafi odpowiednio zaplanować i realizować trening posturalny uwzględniając poziom dysfunkcji badanego i jego sprawność fizyczną. Potrafi korygować ćwiczących.	K_UW01 K_UO05 K_UO06 K_UO07 K_UU09	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Dyskusja, Zadania ćwiczeniowe
U2	Cechuje się specjalistycznymi umiejętnościami ruchowymi z zakresu treningu posturalnego umożliwiającymi wykonanie pokazu nauczanych ćwiczeń.	K_UW02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zadania ćwiczeniowe
K1	Ma świadomość swoich umiejętności i wiedzy, rozumie potrzebę doskonalenia zawodowego i rozwijania swoich kompetencji praktycznych i teoretycznych, dokonuje systematycznej samooceny. Odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy, projektując cykl zajęć oraz realizując założone cele z zapewnieniem niezbędnego bezpieczeństwa uczestnikom zajęć w celu ochrony ich zdrowia fizycznego i psychicznego.	K_KK01 K_KK03 K_KO06	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Dyskusja, Zadania ćwiczeniowe

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

**Literatura podstawowa:**

1. Kasperczyk T.: Wady postawy ciała. Diagnostyka i leczenie, Kraków 2000. Frederick A., Frederick C.
2. Kutzner- Kozińska M.: Proces korygowania wad postawy, AWF Warszawa, 2001.
3. Stretching powięziowy. Edra Urban & Partner, 2015
4. Myers T. Taśmy anatomiczne. DB publishing, 2015.
5. Rosławski A., Skolimowski T. Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych. PZWL, 2014.
6. Tuzinek S.: Zarys metodyki postępowania korekcyjnego, Politechnika Radomska 2000.

**Literatura uzupełniająca:**

7. Bąk S.: Postawa ciała, jej wady i leczenie. PZWL, Warszawa, 1985.
8. Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Wydawca, Galaktyka, Łódź, 2019.
9. Kapandji IA. Anatomia funkcjonalna stawów tom 1-3. Edra Urban & Partner, 2014
10. Liebson C. Functional Training Handbook. Lippincott Williams, 2014.
11. Mańczyk C., Smolik A.: Gimnastyka wyrównawcza w szkole. SiT, Warszawa, 1986.
12. Santana JC. Trening funkcjonalny. Wydawca, DB Publishing, 2017.
13. Starrett K. Być sprawnym jak lampart. Wydawnictwo Galaktyka, 2015.
14. Zembaty A. Kinezyterapia tom 1-2. Kasper, 2002.

**Pomoce naukowe:** różnorodne środki dydaktyczne (np. piłki lekarskie, laski gimnastyczne, taśmy, gumy, znaczniki, pachołki itp.), rzutnik multimedialny.

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 ... wykładach	X	X	... [h]
Udział w zajęciach praktycznych	X	X	15 [h]
Udział w konsultacjach	2 [h]	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	[h]	8 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	2 [h]/ 0,08 ECTS	8 [h]/0,32 ECTS	15 [h]/ 0,6 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	1 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi