

## KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiot	Ćwiczenia kompensacyjno- korekcyjne	
114/P/1/ST/B14			Compensatory- corrective practice	
Język wykładowy		j.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		V		
Przynależność do grupy zajęć		Przedmioty kierunkowe		
Status przedmiotu		obligatoryjny		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	[15]	2 ECTS
		Ćwiczenia	[0]	
		Zajęcia praktyczne	[15]	
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		mgr Urszula Wojtunik		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.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:	Wyposażenie studentów w wiedzę dotyczącą czynników warunkujących powstawanie wad postawy ciała i ich zapobiegania oraz umiejętności praktyczne doboru odpowiednich pozycji wyjściowych i ćwiczeń w celu kompensacji i korekcji
Treści programowe:	<p>Tematyka wykładów (15h) (BN, W1, W2):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rola wychowania fizycznego i zdrowotnego w kształtowaniu prawidłowej postawy.</li> <li>2. Rola szkoły w przeciwdziałaniu powstawania wad postawy u dzieci.</li> <li>3. Filogeneza postawy człowieka (BN).</li> <li>4. Rozwój postawy w ontogenezie (BN).</li> <li>5. Okresy krytyczne w kształtowaniu postawy ciała (BN).</li> <li>6. Postawa ciała- definicje.</li> <li>7. Prawidłowa postawa ciała i jej charakterystyka.</li> <li>8. Czynniki warunkujące postawę ciała. Przyczyny powstawania wad postawy .</li> <li>9. Postawa prawidłowa, wadliwa, wada postawy (BN).</li> <li>10. Charakterystyka i podział wad postawy ciała dzieci (plecy okrągłe, plecy wklęsłe, plecy okrągło- wklęsłe, plecy płaskie).</li> <li>11. Charakterystyka i podział wad postawy ciała dzieci- c.d.</li> <li>12. Charakterystyka i podział wad postawy ciała dzieci- wady klatki piersiowej (klatka piersiowa szewska, klatka piersiowa kurza).</li> <li>13. Charakterystyka i podział wad postawy ciała dzieci- skolioza.</li> <li>14. Charakterystyka i podział wad postawy ciała dzieci- wady kończyn dolnych (kolana koślawe, kolana szpotawe)..</li> <li>15. Charakterystyka i podział wad postawy ciała dzieci- wady stóp.</li> </ol> <p>Tematyka zajęć praktycznych ( 30 h) (BN, U1, U2, K1, K2):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2. Ocena prawidłowej postawy ciała za pomocą pionu i wg metody Kasperczyka (BN).</li> <li>3-4. Testy funkcjonalne w ocenie prawidłowej długości mięśni mających wpływ na postawę ciała (BN).</li> <li>5-6. Metody realizacji zadań na zajęciach gimnastyki kompensacyjno- korekcyjnej. Formy organizacyjne zajęć oraz środki dydaktyczne.</li> <li>7-8. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń kompensacyjno- korekcyjnych</li> <li>9-10. Systematyka ćwiczeń kompensacyjno- korekcyjnych- ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy, ćwiczenia oddechowe.</li> <li>11-12. Systematyka ćwiczeń kompensacyjno- korekcyjnych- ćwiczenia elongacje i antygravitacyjne.</li> <li>13-14. Systematyka ćwiczeń kompensacyjno- korekcyjnych- ćwiczenia Klappa.</li> </ol>

	<p>15-17. Systematyka ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych-ćwiczenia rozciągające, rozluźniające i stretching oraz ćwiczenia wzmacniające.</p> <p>18-20. Zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w wadzie plecy okrągłe, plecy wklęsłe i okrągło- wklęsłe.</p> <p>21-22. . Zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w wadzie plecy płaskie</p> <p>23-24 Zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w wadach klatki piersiowej.</p> <p>25-27. Zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w skoliozach.</p> <p>28-29. Zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w wadach kolan i wadach stóp.</p> <p>30. Zaliczenie.</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ metody podające -wykłady informacyjne realizowane z wykorzystaniem technik multimedialnych , pogadanka , opowiadanie , objaśnienie</li> <li>➤ metody ćwiczeniowo-praktyczne realizowane z wykorzystaniem przyborów do ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych ,</li> <li>➤ metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów),</li> <li>➤ ćwiczeniowo–praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji);</li> <li>➤ metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne, proaktywne, problemowe;</li> <li>➤ metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana</li> </ul>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wymaganych efektów kształcenia, uzyskanie pozytywnych ocen z ćwiczeń- 50% i zdanie egzaminu w formie pisemnej-50%.Zaliczenie przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.</p> <p>Ocena końcowa z ćwiczeń stanowi sumę ocen: 40 % kolokwium, 20% prowadzenie zajęć, 20% praca z plantokonturografii, 20% aktywności na zajęciach.</p>

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 i (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna podstawowe czynniki wpływające na powstawanie wad postawy ciała oraz objawy im towarzyszące, diagnostykę wad postawy, rolę ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych	K_WG03 D.1/E.1.W1. D.1/E.1.W4. D.1/E.1.W5.	Wykład	egzamin	egzamin pisemny w formie pytań otwartych lub zamkniętych
W2	Ma podstawową wiedzę o	K_WG04	Wykład	egzamin	egzamin

	procesie postępowania kompensacyjno-korekcyjnego; zna podstawową terminologię z tego zakresu	D.1/E.1.W7. D.1/E.1.W13D./ E.1.W14.			pisemny w formie pytań otwartych lub zamkniętych
U1	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem do oceny postawy ciała, samodzielnie planować, organizować i prowadzić zajęcia gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	K_UW01	Ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	Zaliczenie ustne
U2	Potrafi stosować ćwiczenia korekcyjne, profilaktyczne i prozdrowotne w zakresie dbałości o zdrowie w formie zajęć indywidualnych i grupowych	K_UO06 D.1/E.1.U4. D.1/E.1.U5. D.1/E.1.U6	Ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	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_KK01 D.1/E.1.K1. D.1/E.1.K2. D.1/E.1.K3.	Ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	Zaliczenie ustne
K2	Jest przygotowany do aktywnego działania i efektywnej współpracy z różnymi ludźmi i instytucjami na rzecz dbania o postawę ciała podopiecznych	K_KO05 D.1/E.1.K8. D.1/E.1.K9.	Ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	Zaliczenie ustne

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
<b>Literatura podstawowa:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasperczyk T.: Wady postawy ciała. Diagnostyka i leczenie, Kraków 2000.</li> <li>2. Kutzner- Kozińska M.: Proces korygowania wad postawy, AWF Warszawa, 2001</li> <li>3. Tuzinek S.: Zarys metodyki postępowania korekcyjnego, Politechnika Radomska 2000.</li> <li>4. Tuzinek S.: Postawa ciała. Fizjologia, patologia i korekcja, Politechnika Radomska 2003.</li> <li>5. Owczarek S.: Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydawnictwo KORSO 2016</li> <li>6. Żołyński Stanisław.: Zarys postępowania korekcyjnego w praktyce szkolnej Wyd FOSZE 2020</li> </ol> <b>Literatura uzupełniająca:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bąk S.: Postawa ciała, jej wady i leczenie. PZWL, Warszawa, 1985.</li> <li>2. Dega W.: Ortopedia i rehabilitacja. PZWL, Warszawa, 2019.</li> <li>3. Malczyk C., Smolik A.: Gimnastyka wyrównawcza w szkole. SiT, Warszawa, 1986.</li> <li>4. Kołodziej J, Kołodziej K, Momola I.: Postawa ciała, jej wady i korekcja Wyd FOSZE 2008</li> <li>5. S.Owczarek (praca zbiorowa) Ćwiczenia korekcyjne z przyborami Thera-band KORSO 2015</li> <li>6. Bondarowicz M. Owczarek S.: Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej KORSO 2017</li> </ol> <b>Pomoce naukowe:</b> rzutnik multimedialny, tablice anatomiczne, lustro korekcyjne	

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	15 [h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	X	15[h]
Udział w konsultacjach	4[h]	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	[h]	16[h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	4[h]/ 0,16 ECTS	16[h] / 0,64	30[h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi