

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – SYLABUS**A. Podstawowe dane**

Nazwa przedmiotu/zajęć	Gimnastyka korekcyjna
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Poziom studiów	Jednolite magisterskie
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusu	
Przedmioty wprowadzające	Znajomość anatomii
Wymagania wstępne	-

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS*
7	-	-	-	30	-	-	2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studenta z podstawową wiedzą z zakresu podziału , klasyfikacji i etiopatogenezy wad postawy ciała.
C2	Kształtowanie umiejętności u studenta przeprowadzania badania podmiotowego i przedmiotowego w ocenie postawy ciała.
C3	Zapoznanie studenta z metodyką postępowania korekcyjnego w różnych wadach postawy i prowadzeniem ćwiczeń korekcyjnych z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań leczniczych.
C4	Kształtowanie u studenta świadomości ważności stosowanie określonych ćwiczeń, pozycji ciała zapobiegających progresji zmian. Zapoznanie z zasadami etyki i umiejętnością świadomego kontaktu z osobami ćwiczącymi.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Student ma elementarną wiedzę w zakresie podziału , klasyfikacji i etiopatogenezy wad postawy ciała.	A.W16.	P7S_WG
W2	Student posiada umiejętność przeprowadzania badania podmiotowego i przedmiotowego w ocenie postawy ciała.	A.W16.	P7S_WG
W3	Zna podstawy uczenia się kontroli postawy i ruchu oraz nauczania czynności ruchowych.	A.W16.	P7S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi na podstawie zdjęcia RTG kręgosłupa wyznaczyć kąt Cobba, kąt rotacji według jednego z przyjętych sposobów oceny, dokonać oceny wieku kostnego na podstawie testu Rissera oraz zinterpretować ich wyniki i na tej podstawie zakwalifikować skoliozę do odpowiedniego postępowania z zakresu fizjoterapii.	D.U23.	P7S_UW
U2	Student zna metodykę postępowania korekcyjnego w różnych wadach postawy i prowadzenia ćwiczeń korekcyjnych z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań leczniczych.	D.U23.	P7S_UW
U3	Student potrafi planować i dobierać metody w zależności od stanu klinicznego i funkcjonalnego pacjenta i prowadzić postępowanie fizjoterapeutyczne u dzieci i młodzieży w wadach postawy. Student ma	D.U24.	P7S_UW P7S_UO

	świadomość ważności stosowanie określonych ćwiczeń, pozycji ciała zapobiegających progresji zmian		
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Student gotów jest do nawiązania i utrzymania pełnego szacunku kontaktu z pacjentem.	KS1	P7S_KR
K2	Student przestrzega praw pacjenta i zasad etyki zawodowej.	KS4	P7S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Pokaz. Metoda ćwiczeniowo-praktyczna (obserwacja, pomiar, test praktycznego wykonania przez nauczyciela). Metoda eksponująca (pokaz wybranych pozycji, ćwiczeń w korekcji wad, sekwencji ruchów przez nauczyciela). Metoda indywidualnego opracowania konspektu i jego praktycznego przedstawienia przez studenta.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Przedstawienie konspektu i zaprezentowanie ćwiczeń w wybranej wadzie postawy. Odpowiedź ustna w zakresie oceny postawy ciała. Test z zakresu wad postawy ciała.

Kryteria oceny testu z zakresu wad postawy ciała

Ocena jest wartością % liczby uzyskanych przez studenta punktów. Suma uzyskanych punktów z kolokwium stanowi wartość 100%.

Skala ocen:

poniżej 55 % - niedostateczny,

-od 55%-60% - dostateczny,

-od 65%- 70% plus dostateczny,

-od 75%- 80% dobry,

-od 85%- 90% plus dobry,

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Laboratorium	1.Wiadomości wstępne. Przedstawienie celów ogólnych i szczegółowych przedmiotu. Klasyfikacje wad postawy. Wymagania programowe, formy zaliczenia przedmiotu i obowiązujące piśmiennictwo. Przedstawienie zagadnień metodycznych z gimnastyki korekcyjnej. Prezentacja przyrządów i przyborów mających zastosowanie w profilaktyce i korekcji wad postawy. Omówienie metod prowadzenia zajęć z gimnastyki korekcyjnej. Zapoznanie z zasadami, celami i tokiem prowadzenia ćwiczeń indywidualnych i w grupie. Omówienie zasad pisania konspektów (zawartych treści, pozycji wyjściowych, opisu ruchu, form, tempa ruchu i uwag metodycznych) ukierunkowanych na korekcję wybranych wad
---------------------	---

	postawy. Zapoznanie z obowiązującymi przepisami BHP.
	Badanie postawy ciała. Badanie postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej. Ocena kształtu i krzywizn kręgosłupa, lokalizacji punktów kostnych, ustawienia miednicy. Ocena budowy ciała (typ asteniczny, atletyczny, pykniczny). Badanie proporcji ciała. Wyznaczanie współczynnika długości tułowia (WDT). Ocena zrównoważenia ciała. Wyliczanie współczynnika asymetryczności ciała. Badanie postawy ciała z uwzględnieniem symetrii i asymetrii.
	Plecy okrągłe. Badanie postawy ciała z uwzględnieniem lokalizacji zmian (kifoza wysoka, niska, totalna), kifoza młodzieńcza (choroba Scheuermana). Ocena stopnia zaawansowania zmian w plecach okrągłych. Wykrywanie w stawach przykurczów rzutujących na pogłębienie wady pleców okrągłych. Omówienie zasad postępowania korekcyjnego w wadzie-plecy okrągłe z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań. Dobór pozycji wyjściowych oraz ukierunkowanych ćwiczeń. Pokaz ćwiczeń korygujących jednocześnie hiperkifozę piersiową i hiperlordozę lędźwiową. Prowadzenie ćwiczeń oddechowych kształtujących tor piersiowy, żebrowo-przeponowy jak i przeponowy.
	Plecy wklęsłe. Badanie postawy ciała w wadzie-plecy wklęsłe, ocena lokalizacji i stopnia zaawansowania zmian (hiperlordoza lędźwiowa, lordoza lędźwiowa bez zwiększenia przodopochylenia miednicy, lordoza niska krótka, lordoza wysoka długa, hiperlordoza z niewydolnością mięśni grzbietu i brzucha). Dobór ćwiczeń i pozycji wyjściowych z uwzględnieniem stopnia zaawansowania zmian. Prezentacja ukierunkowanych ćwiczeń, nauka stosowania różnych pozycji wyjściowych, ćwiczenia z oporem elastycznym z zastosowaniem taśm Thera-Band z wykorzystaniem czynności dynamicznej (koncentryczno-ekscentrycznej mięśni).
	Plecy okrągło- wklęsłe. Badanie i ocena postawy ciała w wadzie-plecy okrągło-wklęsłe. Demonstracja wzorców ruchowych łopatki i miednicy. Nauka doboru określonych pozycji wyjściowych i pokaz ukierunkowanych ćwiczeń rozciągających mięśnie przykurczone i wzmacniających mięśnie rozciągnięte.
	Plecy płaskie. Ocena postawy ciała w wadzie plecy płaskie. Prezentacja postępowania korekcyjnego z uwzględnieniem ćwiczeń rozciągających mięśnie i pokaz ćwiczeń wzmacniających mięśnie rozciągnięte. Demonstracja oparta na kształtowaniu i doskonaleniu nawyku prawidłowej postawy ciała. Prezentacja ćwiczeń oddechowych kształtujących tor piersiowy, żebrowo-przeponowy i przeponowy. Dobór pozycji wyjściowych do ćwiczeń oraz pokaz różnorodnych ćwiczeń przywracających fizjologiczną kifozę piersiową (kifotyzujące) i lordozę lędźwiową

	<p>(lordozujące) odcinek lędźwiowy kręgosłupa) oraz zwiększające przodopochylenie miednicy.</p>
	<p>Skoliozy. Badanie kliniczne i różnicowanie skolioz (czynnościowe, strukturalne).Formuła kliniczna skolioz. Kompensacja liniowa i pozaliniowa skolioz- analiza porównawcza. Ocena korektywności skolioz. Zasady postępowania korekcyjnego w korygowaniu skolioz czynnościowych i strukturalnych uwzględniających lokalizację skrzywienia, stopień zaawansowania zmian, cechy morfologiczne i patomorfologiczne oraz zróżnicowanie pod względem dymorfizmu płciowego. Pokaz ćwiczeń korygujących deformację trójpłaszczyznową kręgosłupa, ćwiczenia zwiększające ruchomość odcinkową kręgosłupa, ćwiczenia stabilizacji miednicy, rozciągające mięśnie przykurczone i wzmacniające mięśnie rozciągnięte. Zastosowanie ćwiczeń symetrycznych i asymetrycznych stosowanych w leczeniu skolioz.</p>
	<p>Kolana koślawe. Postępowanie korekcyjne, dobór pozycji wyjściowych, ukierunkowanych ćwiczeń z uwzględnieniem stopnia zaawansowania zmian. Pokaz ćwiczeń rozciągających pasmo biodrowo-piszczelowe (ćwiczenia w niepełnym skurczu i pełnym rozciągnięciu).Prezentacja ćwiczeń rozciągających mięsień dwugłowy uda (ćwiczenia w niepełnym skurczu i pełnym rozciągnięciu). Przedstawienie ćwiczeń wzmacniających mięśnie rozciągnięte (głowy przyśrodkowej mięśnia czworogłowego uda, mięśnia krawieckiego, smukłego, półścięgnistego i półbłoniastego (ćwiczenia w pełnym skurczu i niepełnym rozciągnięciu).Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń i przyjmowania wybranych pozycji ciała podczas dnia. Pokaz pozycji ułożeniowych korygujących i pogłębiających wadę. Zalecenia dotyczące kontynuacji wybranych dyscyplin sportu i przeciwwskazania w uprawianiu dyscyplin sportowych przeciążających kończyny dolne. Pokaz ćwiczeń z różnymi przyborami korygujących wadę (ćwiczenia z zastosowaniem oporu elastycznego – taśmy Thera-Band, piłkami, ćwiczenia z osobą współtowarzyszącą, ćwiczenia w parach).</p>
	<p>Kolane szpotawe. Postępowanie korekcyjne, dobór pozycji wyjściowych, ukierunkowanych ćwiczeń z uwzględnieniem stopnia zaawansowania zmian. Prezentacja ćwiczeń wzmacniających mięsień dwugłowy uda i naprężacz powięzi szerokiej. Ćwiczenia rozciągające mięsień półścięgnisty i półbłoniasty. Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń. Prezentacja pozycji ciała pogłębiających i korygujących wadę. Znaczenie etapowości rozwoju psychoruchowego dziecka w profilaktyce zmian, które mogą pojawić się na skutek nieprawidłowej stymulacji rozwoju dziecka (wczesne pionizowanie dziecka, zmuszania do chodzenia, pominięcie etapu pełzania, raczkowania). Pokaz ćwiczeń z różnymi przyborami korygujących wadę (ćwiczenia z zastosowaniem oporu elastycznego – taśmy Thera-Band, piłkami, ćwiczenia z osobą współtowarzyszącą, ćwiczenia w parach).</p>
	<p>Wady stóp i palców. Ocena wzrokowa ukształtowania stóp (w odciążeniu i obciążeniu) w pozycji statycznej (badanie i ocena ukształtowania sklepienia</p>

	<p>podłużnego, ustawienia palców, ustawienia pięt, ukształtowania sklepienia poprzecznego). Ocena ukształtowania stóp (ocena w czasie chodu)-ocena ukształtowania sklepienia podłużnego i ustawienia palców(badanie dynamiczne).Pomiary goniometryczne ustawienia pięty-zapis SFTR. Badanie palpacyjne. Ocena czynnościowa stawów stopy. Postępowanie korekcyjne, dobór ćwiczeń i pozycji złożeniowych, ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone, kształtowanie i doskonalenie nawyku prawidłowego ustawienia stóp.</p>
	<p>Klatka piersiowa lejkowata. Ocena postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej. Prezentacja testów klinicznych oceniających ruchomość klatki piersiowej. Przedstawienie wybranych pozycji do ćwiczeń i przebiegu postępowania korekcyjnego. Prezentacja ćwiczeń przywracających równowagę mięśniową i czynnościową obręczy barkowej. Pokaz ćwiczeń rozciągających mięśnie klatki piersiowej (ćwiczenia w niepełnym skurczu i pełnym rozciągnięciu).Ćwiczenia wzmacniające mięśnie powierzchowne i głębokie grzbietu odcinka piersiowego(ćwiczenia w pełnym skurczu i niepełnym rozciągnięciu). Prezentacja ćwiczeń oddechowych kształtujących piersiowy tor oddechowy z zaakcentowaniem fazy wdechu).</p>
	<p>Klatka piersiowa kurza. Prezentacja ćwiczeń przywracających równowagę mięśniową i czynnościową obręczy barkowej. Prezentacja ćwiczeń rozciągających mięśnie klatki piersiowej ,jej boków oraz dolnych łuków żeber .ćwiczenia wzmacniające mięśnie skośne brzucha (w niepełnym skurczu i pełnym rozciągnięciu). Demonstracja ćwiczeń wzmacniających mięśnie powierzchowne i głębokie grzbietu odcinka piersiowego (w pełnym skurczu i niepełnym rozciągnięciu).Pokaz ćwiczeń oddechowych z zaakcentowaniem fazy wydechu i kształtujących przeponowy tor oddechowy.</p>
	<p>Wady ustawienia głowy. Badanie ruchomości odcinka szyjnego kręgosłupa i pomiar długości mięśni. Dobór pozycji wyjściowych i ukierunkowane ćwiczenia rozciągające mięsień przykurczonych. Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń.</p>
	<p>Gry i zabawy ruchowe w gimnastyce korekcyjnej. Zastosowanie, dobór, pokaz gier i zabaw podczas zajęć z gimnastyki korekcyjnej. Wskazówki organizacyjne. Wykorzystanie przyborów Thera- Band i Togu w stymulacji sensomotorycznej , treningu funkcjonalnym oraz korekcji wad postawy.</p>
	<p>Pokaz różnych form aktywności ruchowej, pozycji statycznych i dynamicznych mających zastosowanie w profilaktyce wad postawy. Podsumowanie wiedzy i ustanowienie oceny końcowej.</p>

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny (podano przykładowe)					
	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kollokwium	Projekt	Test	Konspekt ćwiczeń
W1					x	x
W2					x	x
W3					x	x
U1					x	x
U2					x	x
U3					x	x
K1					x	x
K2					x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rakowski A., <i>Kręgosłup w stresie</i>. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2017. 2. Korekcja wad postawy człowieka / Jacek Wilczyński. - Starachowice : Wydawnictwo Anthropos, 2005.
Literatura uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlas ćwiczeń korekcyjnych / Sławomir Owczarek. - Krosno : Wydawnictwo Arka, 2016. 2. Postępowanie korekcyjne w wadach postawy ciała / Elżbieta Prętkiewicz-Abacjew ; Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku. – Wyd. 4. b.z. - Gdańsk : Wydawnictwo Uczelniczne Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, 2009. 3. Ćwiczenia korekcyjne z przyborami Thera-Band / pod red. Sławomira Owczarka ; [aut. Sławomir Owczarek, Monika Żdżyłowska]. - Warszawa : Korso, Usługi w Zakresie Rehabilitacji Ruchowej, Sławomir Owczarek, 2016. 4. Gimnastyka kompensacyjno-korekcyjna w przedszkolu / Dorota Trzcińska ; Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. - Warszawa : AWF, 2005 5. The student's companion to physiotherapy : a survival guide / Nick T. Southorn. - Edinburgh : Baillie're Tindall, 2010.

--	--

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin**
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	10
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	15
Łączny nakład pracy studenta		60
Liczba punktów ECTS		2

* ostateczna liczba punktów ECTS

** wartości przykładowe