

44 0		KARTA PRZEDMIOTU				
Nazwa przedmiotu/modułu:		Gimnastyka korekcyjna				
Nazwa angielska:		Corrective exercises				
Kierunek studiów:		Fizjoterapia				
Poziom studiów:		Stacjonarne, jednolite magisterskie				
Profil studiów:		Praktyczny				
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu				
Prowadzący przedmiot:		dr Małgorzata Milko				
I Formy zajęć, liczba godzin						
Semestr	W	C	L	Samodzielna praca studenta	Łącznie	ECTS
4	-	30	-	30	60	2
II Cel 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.						
III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji						
Znajomość anatomii.						
IV Oczekiwane efekty uczenia się						
EU1-Student ma elementarną wiedzę w zakresie podziału , klasyfikacji i etiopatogenezy wad postawy ciała.						
EU2-Student posiada umiejętność przeprowadzania badania podmiotowego i przedmiotowego w ocenie postawy ciała.						
EU3-Student zna metodykę postępowania korekcyjnego w różnych wadach postawy i prowadzenia ćwiczeń korekcyjnych z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań leczniczych.						
EU4-Student ma świadomość ważności stosowanie określonych ćwiczeń, pozycji ciała zapobiegających progresji zmian. Zna zasady etyki w postępowaniu z chorym i ma dobry kontakt z grupą.						
V Treści programowe						
Forma zajęć: Ćwiczenia						Liczba

		godzin
Ćw1	<b>1.Wiadomości wstępne.</b> 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.	2
Ćw2	<b>Badanie postawy ciała.</b> 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.	2
Ćw3	<b>Plecy okrągłe.</b> 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.	2
Ćw4	<b>Plecy wklęsłe.</b> 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).	2
Ćw5	<b>Plecy okrągło- wklęsłe.</b> 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	2

	i wzmacniających mięśnie rozciągnięte.	
Ćw6	<b>Plecy płaskie.</b> 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 (lordozujące) odcinek lędźwiowy kręgosłupa) oraz zwiększające przodopochylenie miednicy.	2
Ćw7	<b>Skoliozy.</b> 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.	2
Ćw8	<b>Kolana koślawe.</b> 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).	2
Ćw9	<b>Kolane szpotawe.</b> Postępowanie korekcyjne, dobór pozycji wyjściowych, ukierunkowanych ćwiczeń z uwzględnieniem stopnia zaawansowania zmian. Prezentacja ćwiczeń wzmacniających mięsień dwugłowy uda i naprężacz powięzi szerokiej. Ćwiczenia rozciągające	2

	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).	
Ćw10	<b>Wady stóp i palców.</b> Ocena wzrokowa ukształtowania stóp (w odciążeniu i obciążeniu) w pozycji statycznej (badanie i ocena ukształtowania sklepienia 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.	2
Ćw11	<b>Klatka piersiowa lejkowata.</b> 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).	2
Ćw12	<b>Klatka piersiowa kurza.</b> 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.	2
Ćw13	<b>Wady ustawienia głowy.</b> Badanie ruchomości odcinka szyjnego kręgosłupa i pomiar długości mięśni. Dobór pozycji wyjściowych i ukierunkowane ćwiczenia rozciągające mięsień przykurczonych. Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń.	2
Ćw14	<b>Gry i zabawy ruchowe w gimnastyce korekcyjnej.</b> 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.	2
Ćw15	Pokaz różnych form aktywności ruchowej, pozycji statycznych	2

	i dynamicznych mających zastosowanie w profilaktyce wad postawy. Podsumowanie wiedzy i ustanowienie oceny końcowej.	
Suma godzin:		30
VI Narzędzia dydaktyczne		
1.	Plansze anatomiczne.	
2.	Dodatkowe pomoce: piłki Sissel Ball, taśmy Thera-Band, trenażery równowagi, hantle, materace, twistery obrotowe, Body stick, woreczki z piaskiem, szarfy.	
3.	Rzutnik multimedialny, prezentacje multimedialne, filmy szkoleniowe.	
VII Metody dydaktyczne		
1.	Notatka informacyjno-problemowa.	
2.	Metoda ćwiczeniowo-praktyczna ( obserwacja, pomiar, test praktycznego wykonania przez nauczyciela).	
3.	Metoda eksponująca (pokaz wybranych pozycji, ćwiczeń w korekcji wad, sekwencji ruchów przez nauczyciela).	
4.	Metoda indywidualnego opracowania konspektu i jego praktycznego przedstawienia przez studenta.	
VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F1.	Odpowiedź ustna w zakresie oceny postawy ciała.	
F2.	Praktyczne wykonanie badań , testów i ćwiczeń mających zastosowanie w różnych wadach postawy- odpowiedź ustna.	
F3.	2 testy z zakresu wad postawy ciała.	
F4.	Przedstawienie konspektu i zaprezentowanie ćwiczeń w wybranej wadzie postawy.	
F5.	Ankieta dotycząca postawy studenta.	
P1.	Ustanowienie oceny końcowej w oparciu o sumę ocen częściowych.	
IX Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć).		30
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury		10
Przygotowanie konspektu z gimnastyki korekcyjnej		10
Przygotowanie się do testów		10
SUMA		60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		2
X Literatura podstawowa i uzupełniająca		
Literatura podstawowa:		
1. Rakowski A., <i>Kręgosłup w stresie</i> . Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006.		
2. Owczarek S., Bondarowicz M., <i>Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej</i> , WSiP, 2008.		
3. Sastre Fernandez S ., <i>Metoda leczenia skolioz, kifoz i lordoz</i> . Markmed 2007.		

4. Skolimowski T., *Badanie czynnościowe narządu ruchu w fizjoterapii*. AWF, Wrocław, 2009.
5. Wolański N., *Rozwój biologiczny człowieka*. PWN, Warszawa 2005.
6. Tylman D, Dziak A., *Traumatologia narządu ruchu*, t. 1-2. PZWL 2008.
7. Owczarek S., *Kinezyterapia w młodzieńczej kifozie piersiowej (choroba Scheuermanna)*, Korso, Warszawa 2007.

#### **Literatura uzupełniająca:**

1. Dziak A. *Bolesny krzyż*, Medicina Sportiva, Kraków 2003.
2. Dziak A. *Bole szyi, głowy i barków*. Medicina Sportiva, Kraków 2001.
3. Kempf H. *Ćwiczenia Kręgosłupa*. Oficyna Wydawnicza „Interspar”
4. Kempf H., Fischer J. *„Ćwiczenia kręgosłupa dla dzieci”*, Oficyna Wydawnicza „ABA”, Warszawa 2006.

#### **XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI**

<b>Efekty kształcenia</b>	<b>Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)</b>	<b>Cele przedmiotu</b>	<b>Treści programowe</b>	<b>Narzędzia dydaktyczne</b>	<b>Metody dydaktyczne</b>	<b>Sposób oceny</b>
<b>EK 1</b>	K_W08, K_U04, K_K04	C1	Ćw.1- Ćw.13	1,2,3	1,2,3,	F1, F2,P1,
<b>EK 2</b>	K_W03, K_W05, K_U06, K_K05	C2	Ćw.2- Ćw.13	2,3	1,2,3,4	F2,F3
<b>EK 3</b>	K_W06,K_U01, K_U04, K_K04	C3	Ćw.2- Ćw.13	2,3	1,2,3,4	F3,F4
<b>EK 4</b>	K_W07, K_W13, K_U16, K_U21, K_K05	C4	Ćw.2- Ćw.15	2,3	1,2,3,4	,F5,P1

#### **XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA**

##### **EK1-Wiedza( Testy nr 1-, Test nr 2)**

##### **Kryteria oceny testów 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,  
 -od 95%- 100% bardzo dobry.

**EK2-** Student był oceniany poprzez odpowiedź ustną z zakresu zagadnień tematycznie związanych z programem przedmiotu( **załącznik nr 1-** wykaz pytań uwzględniał ocenę wiedzy i umiejętności praktyczne w zakresie).

##### **Kryteria oceny:**

- 1.Student potrafił udzielić odpowiedzi teoretycznie na wybrane pytanie( 0-3 pkt).
- 2.Student potrafił przeprowadzić prawidłowo postępowanie praktyczne w zakresie zadanego

problemu zawartego w danym pytaniu. ( 0-3 pkt)

**Skala ocen:**

Poniżej 3 pkt- niedostateczny,  
3 pkt- dostateczny,  
3,5- plus dostateczny  
4 pkt- dobry  
4,5 pkt- plus dobry  
5-6 pkt- bardzo dobry

**EK3-wiedza i umiejętności praktyczne ( załącznik nr 2)**

**Student opracował i przeprowadził konspekt ćwiczeń na wybrany temat z postępowania korekcyjnego w wybranej wadzie postawy ciała. Kryteria oceny konspektu ćwiczeń (załącznik nr 3- forma opisowa i klasyfikacja punktowa).**

**Skala ocen:**

niedostateczny ( poniżej 7 pkt)  
dostateczny ( 7- 8pkt)  
plus dostateczny( 8,5-9 ,5pkt)  
dobry ( 10-11pkt)  
plus dobry ( 11,5-13pkt)  
bardzo dobry ( 13,5-15pkt)

**EK4-Student był oceniany w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych ( załącznik nr 3- forma opisowa i klasyfikacja punktowa).**

Student był oceniany za postawę na zajęciach, za stopień przygotowania do zajęć. Ocenie była poddawana świadomość i umiejętność stosowania określonych pozycji, ćwiczeń z zakresu gimnastyki korekcyjnej.

**Skala ocen:**

niedostateczny ( poniżej 7 pkt)  
dostateczny ( 8-9 pkt)  
dobry ( 10-12 pkt)  
bardzo dobry ( 13-15 pkt)

**XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

1. Materiały do zajęć są prezentowane w formie prezentacji multimedialnej i częściowo wysyłane na skrzynkę mailową studentów.
2. Zajęcia odbywają się w Sali 303, bud. Nr 3 WPT.
3. Konsultacje z nauczycielem prowadzącym: budynek nr 3 WPT,  
Adres mailowy prowadzącego: malgorzatomilko@wp.pl