

41b		KARTA PRZEDMIOTU				
Nazwa przedmiotu/modułu:		Korekcja wad postawy				
Nazwa angielska:						
Kierunek studiów:		Wychowanie fizyczne				
Tryb/Poziom studiów:		Stacjonarne / Niestacjonarne, I-go stopnia – licencjackie				
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:		mgr Małgorzata Nyc				
I. Formy zajęć, liczba godzin						
Semestr	W	C	L	WR	Łącznie	ECTS
II		30			30	2
II. Cel przedmiotu:						
C1 – Zapoznanie z podstawowymi definicjami i pojęciami z zakresu gimnastyki korekcyjnej.						
C2 – Uświadomienie roli profilaktyki w procesie powstawania wad postawy.						
C3 - Zapoznanie z charakterystyką anatomiczno-patologiczną poszczególnych wad postawy oraz ich przyczynami i skutkami oraz zapoznanie z metodami badania i zasadami oceny postawy.						
C4 – Zapoznanie z podstawowymi zasadami doboru ćwiczeń korekcyjnych, gier i zabaw oraz umiejętność ich zastosowania.						
III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:						
Wiedza, umiejętności i dyspozycje z zakresu nauk przyrodniczych i wychowania fizycznego na poziomie szkoły średniej;						
IV. Oczekiwane efekty uczenia się:						
EU1 - Zna różne metody i potrafi przeprowadzić uproszczone badanie postawy ciała.						
EU2 - Rozumie na czym polega proces kształtowania się nawyku prawidłowej postawy ciała i umie określić wpływ czynników morfologicznych, fizjologicznych i środowiskowych na postawę.						
EU3 - Wie jaka jest rola ćwiczeń oddechowych w procesie korygowania wad postawy, potrafi właściwie je zastosować i docenić ich znaczenie.						
EU4 – Zna i rozumie patomechanizm powstawania wad postawy i potrafi odpowiednio dobrać i zaproponować przykłady ćwiczeń z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań w konkretnym przypadku wady .						
EU5 - Rozumie znaczenie i docenia wpływ aktywności ruchowej na rozwój organizmu człowieka oraz jego zdrowie i kondycję fizyczną; akceptuje i docenia rolę profilaktyki w procesie rozwoju wad						

postawy		
V. Treści programowe:		
Forma zajęć: ćwiczenia		Liczba godzin
1	Definicje i pojęcia: postawa, postawa prawidłowa, postawa wadliwa, wada postawy, błąd postawy; Budowa a postawa ciała; Rozwój postawy w ontogenezie; Przyczyny i skutki wad postawy ciała; Czynniki wpływające na postawę ciała.	2
2	Metody badania i zasady oceny postawy. Uprozczone badanie postawy ciała.. Wykrywanie przykurczu w stawach(testy funkcjonalne).	2
3,4	Pozycje wyjściowe do ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych. Ogólne zasady doboru ćwiczeń korekcyjnych. Systematyka ćwiczeń stosowanych w postępowaniu kompensacyjno-korekcyjnym.	4
5,6	Wady postawy w płaszczyźnie strzałkowej przebiegające ze zwiększeniem kąta przodopochylenia miednicy. Cele i zasady postępowania korekcyjnego w poszczególnych rodzajach wad postawy. Gimnastyka korekcyjna – cele i zadania.	4
7	Skoliozy – patobiomechanika skolioz funkcjonalnych i strukturalnych. Teorie powstawania skolioz. Kryteria podziału. Choroba Scheuermanna. Test Rissera.	2
8	Wady kończyn dolnych. Cele i zasady postępowania korekcyjnego w poszczególnych przypadkach wad kończyn dolnych.	2
9	Wady klatki piersiowej. Ćwiczenia oddechowe. Ćwiczenia elongacyjne, antygrawitacyjne.	2
10,11	Ćwiczenia korekcyjne wolne, ze współwiczającym, z przyborami typowymi i nietypowymi, ćwiczenia na przyrządach – stosowane w korekcji poszczególnych przypadków wad postawy.	4
12	Ćwiczenia równoważne, ćwiczenia w systemie Klappa, ćwiczenia odruchu prawidłowej postawy.	2
13	Gry i zabawy w korekcji różnych typów wad postawy .	2
14	Ćwiczenia z oporem elastycznym z zastosowaniem taśm Thera – band, z piłkami i walcami rehabilitacyjnymi.	2
15	Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych studenta.	2
Suma godzin		30
VI. Narzędzia dydaktyczne:		
1	Prezentacje multimedialne, filmy, foliogramy.	
2	Przyrządy i przybory gimnastyczne (typowe i nietypowe).	
VII. Metody dydaktyczne:		
1.	Omówienie.	
2.	Pokaz z objaśnieniem.	
3..	Pokaz z instruktażem.	

4.	Ćw. praktyczne.
VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)	
F1	Przygotowanie do zajęć sprawdzane za pomocą krótkiego testu wielokrotnego wyboru lub w trakcie zajęć poprzez pytania bezpośrednio skierowane do studenta. Stawianie studentowi zadań problemowych
F2	Przygotowanie zestawu ćwiczeń i umiejętność prawidłowego ich wykonania oraz doboru pod względem korekcji konkretnego typu wady – sprawdzenie umiejętności nabytej przez studenta.
F3	Aktywny udział w zajęciach.
P	Test wielokrotnego wyboru podsumowujący wiedzę nabytą przez studenta.
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	30
SUMA	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2
X. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Kuzner-Kozińska M. Proces korygowania wad postawy. AWF Warszawa, wyd. I, 2004. 2. Owczarek S.: Atlas Ćwiczeń korekcyjnych. WSiP, Warszawa,2002. <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Rakowski A.: Kręgosłup w stresie. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006. 2. Kasperczyk T.: „Metody oceny postawy ciała” AWF Kraków 2000. 3. Kasperczyk T.: Wady postawy ciała - diagnostyka i leczenie . Wydawca ,Kasper, Kraków 2004 , wyd.V.; 4. Owczarek S., Bondarowicz M: Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnejWSiP,2008. 5. Owczarek J.: Korekcja wad postawy człowieka .Anthropos, Warszawa 2005. 6. Sastre Fernandez S .:Metoda leczenia skolioz, kifoz i lordoz. Markmed 2007. 7. Owczarek J.: Korekcja wad postawy człowieka .Anthropos, Warszawa 2005. 8. Tuzinek S. Zarys metodyki postępowania korekcyjnego. Politechnika Radomska, nr 8, 2000.; 9. Tuzinek S. „Postawa ciała – fizjologia, patologia i korekcja”. Politechnika Radomska 2004. 10.. Wilczyński J. Boczne skrzywienia kręgosłupa rozpoznanie i korekcja. Wyd. Wszechnica Świątokrzyska 2001. 11. Lizis Paweł: „Kształtowanie się wysklepienia łuku podłużnego stopy i problemy korekcji płaskostopia u dzieci i młodzieży w wieku rozwojowym” AWF Kraków 2000 12. Trzcińska Dorota: „Gimnastyka kompensacyjno-korekcyjna w przedszkolu” AWF Warszawa 2005 13.Borkowska Maria, Gellesta-Mac Izabela: „Wady postawy i stóp u dzieci” PZWL warszawa 2004 	

XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji.						
Efekty uczenia się	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EU1	K_W41; K_U45	C3	Ćw. 2,5,6,7,8,9	1,2	1,2,3,4	F
EU2	K_W2 K_U46 K_K23	C1,C2, C3	Ćw. 1,2	1,2	1,2,3,4	F
EU3	K_K23 K_U45 K_W40	C2,C4	Ćw.5,6,9	1,2	1,2,3,4	F
EU4	K_W39 K_W40 K_W42 K_U43 K_U45 K_K16	C2,C3,C 4	Ćw. 1,3,4,5,6,7,8,10,11,12, 13,14,15	1,2	1,2,3,4	F, P
EU5	K_W39 K_W40 K_W42	C2,C3,C 4	Ćw. 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12, 13,14,15	1,2	1,2,3,4	F,P
XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów uczenia się						
<p>Od studenta w ramach oceny jego postawy wymagana jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Punktualność • Przygotowanie do zajęć (wiedza, odpowiedni strój) • Systematyczność pracy na zajęciach • Zachowanie się zgodnie z zasadami BHP • Wzajemny szacunek i praca w grupie • Doskonalenie umiejętności w ramach zajęć <p>Ocena pracy pisemnej/rozwiązania zagadnienia problemowego/prezentacji na zadany temat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zawartość merytoryczna i zgodność treści z tematem (max 7 pkt) • Sposób przedstawienia i ujęcia treści/zagadnienia (max 3 pkt.) <p>10 – 9 pkt. ocena bardzo dobra</p> <p>8 pkt. ocena + dobry</p>						

7 -6 pkt. ocena dobry

5 pkt. ocena + dostateczny

4 - 3 pkt. ocena dostateczny

2 – 0 pkt. ocena niedostateczna

Ocena testu wiedzy:

- 100 – 90 % ocena bardzo dobra
- 89 – 85 % ocena +dobra
- 84 – 75 % ocena dobra
- 74 – 70 % ocena + dostateczny
- 69 – 60 % ocena dostateczna
- 59 – 0 % ocena niedostateczna

Ocena efektów uczenia się w skali od 0 do 5:

- 5 efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym
- +4 efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4 efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- +3 efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3 efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 0 - 2 efekt nie został osiągnięty

Oceny średnia =ocena za efekt uczenia się

- Poniżej 3 – efekt nieosiągnięty
- 3 : efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 3,1 – 3,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3,51 – 4 : efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- 4,1 – 4,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4,51 - 5 : efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym

XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie.

Informacje na temat miejsca i terminu odbywania zajęć – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz stronie internetowej KPSW.