

33b**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu/modułu:	KOREKCJA WAD POSTAWY W ŚRODOWISKU WODNYM
Nazwa angielska:	
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Tryb/Poziom studiów:	Stacjonarne/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
Status przedmiotu:	

I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania

Semestr	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Łącznie	ECTS
III	30	-	-	30	2

II. Cel przedmiotu

C1 – Zapoznanie z podstawowymi formami aktywności ruchowej w wodzie, których elementy znajdują wykorzystanie w profilaktyce wad postawy i gimnastyce kompensacyjno-korekcyjnej.

C2 – Zapoznanie z metodami i zasadami prowadzenia zajęć korekcji wad postawy w wodzie.

C3 – Zapoznanie z podstawowymi zasadami doboru ćwiczeń korekcyjnych, gier i zabaw w wodzie oraz umiejętność ich zastosowania w procesie kompensacji, korekcji i profilaktyce wad postawy.

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; Brak przeciwwskazań do zajęć w wodzie;

IV. Oczekiwane efekty uczenia się

EU1 - Rozumie znaczenie i wpływ środowiska wodnego na organizm ludzki oraz zna zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć w wodzie.

EU2 - Rozumie na czym polega rola gimnastyki korekcyjnej w wodzie oraz pływania korekcyjnego. Umie poprawnie zademonstrować i właściwie zastosować różne formy aktywności ruchowej w wodzie w procesie korekcji wad postawy.

EU3 - Potrafi docenić i wykorzystać atrakcyjność zajęć w wodzie w profilaktyce wad postawy.

V. Treści programowe

Forma zajęć: ĆWICZENIA		Liczba godzin
1	Oddziaływanie środowiska wodnego na organizm. Przeciwwskazania do wykonywania aktywności fizycznej w środowisku wodnym. Zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć w wodzie.	2
2,3	Cele i zadania gimnastyki kompensacyjno - korekcyjnej w wodzie.	4

	Pozycje wyjściowe do ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych w wodzie. Ogólne zasady doboru ćwiczeń korekcyjnych w wodzie. Przybory stosowane podczas zajęć korekcyjnych w wodzie. Organizacja zajęć gimnastyki korekcyjnej w wodzie i pływania korekcyjnego.	
4,5	Rekreacyjne formy aktywności ruchowej w wodzie i ich zastosowanie w korekcji wad postawy. Wykorzystanie elementów stylów pływackich w korekcji wad postawy.	4
6	Ćwiczenia oddechowe statyczne. Ćwiczenia oddechowe specjalne.	2
7,8	Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe i wzmacniające mięśnie grzbietu. Ćwiczenia obręczy barkowej i kończyn górnych. Zastosowanie elementów stylów pływackich w korekcji pleców okrągłych i okrągło-wklęsłych.	4
9,10	Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-lędźwiowe i wzmacniające mięśnie pośladkowe. Ćwiczenia obręczy biodrowej i kończyn dolnych. Zastosowanie elementów stylów pływackich w korekcji pleców wklęsłych i okrągło-wklęsłych.	4
11,12	Przykłady ćwiczeń asymetrycznych w skoliozach. Zastosowanie elementów stylów pływackich w korekcji skolioz. Ćwiczenia elongacyjne w wodzie.	4
13,14	Zastosowanie zabawowych form ćwiczeń w korekcji wad postawy.	4
15	Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych studenta.	2
Suma godzin		30
VI. Narzędzia dydaktyczne		
1.	Prezentacje multimedialne, filmy	
2.	Przybory do ćwiczeń w wodzie.	
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 pytań kierowanych bezpośrednio do studenta.	
F2	Przygotowanie zestawu ćwiczeń w wodzie; umiejętność prawidłowego ich zademonstrowania oraz doboru pod względem zastosowania w korekcji konkretnego typu wady.	
F3	Aktywny udział w zajęciach.	
P	Zadanie problemowe do samodzielnej realizacji 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 do zajęć		15
SUMA GODZIN		45
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		2
X. Literatura podstawowa i uzupełniająca		
<u>Literatura podstawowa:</u>		
1.Owczarek S.: „Korekcja wad postawy. „Pływanie i ćwiczenia w wodzie.” WSiP Warszawa 1999.		

2. Łubkowska W., Szarak-Eckardt M.: „Korygowanie postawy ciała poprzez pływanie i ćwiczenia w wodzie” Bydgoszcz 2015

Literatura uzupełniająca:

1. Bartkowiak E., Witkowski M.: „Nauczanie pływania – podstawy bezpieczeństwa w wodzie” Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1986.

2. Czabański B., Filon M., Zatoń K.: „Elementy teorii pływania” AWF Wrocław 2003.

3. Iwanowski W.: „Pływanie korekcyjno-lecznicze w przypadkach bocznych skrzywień kręgosłupa. Szczecin 1997

4. Karpińska M.: „Ćwiczenia korekcyjne w wodzie” WFiZ nr 3, Warszawa 2003.

6. Kołodziej J.: „Pływanie korekcyjne”, AWF Kraków 1989

7. Kuzner-Kozińska M. Proces korygowania wad postawy. AWF Warszawa, wyd. I, 2004.

8. Tuzinek S. Zarys metodyki postępowania korekcyjnego. Politechnika Radomska, nr 8, 2000.;

9. Ostrowski A.: „Zabawy i rekreacja w wodzie”, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2003.

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_W39	C2	1,2	1,2	1,2	F
EU2	K_U43	C1, C3	2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	1,2	3,4	F, P
EU3	K_K16	C2,C3	4,5,13,14	1,2	3,4	F, P

XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia

Od studenta w ramach oceny jego postawy wymagana jest:

- 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

Ocena pracy pisemnej/rozwiązania zagadnienia problemowego/prezentacji na zadany temat:

- Zawartość merytoryczna i zgodność treści z tematem (max 7 pkt)
- Sposób przedstawienia i ujęcia treści/zagadnienia (max 3 pkt.)

10 – 9 pkt. ocena bardzo dobra

8 pkt. ocena + dobry

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