

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2013/2014

Instytut Kultury Fizycznej

Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i gimnastyką korekcyjną

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Gimnastyka korekcyjna z elem. rehabilitacji ruchowej z metodyką
KOD PRZEDMIOTU	IKF 16.1 AIN D3 13/14
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty uzupełniające
LICZBA PUNKTÓW ECTS	5
SEMESTRY	6

2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA AUDYTORYJNE	ĆWICZENIA LAB./ SEMINARIUM/ ZAJ. WARSZT.	ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI	ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT
6	15		30		

3 CELE PRZEDMIOTU

Cel 1 Poznanie zagrożeń dla zdrowia wynikających z niedoboru lub nadmiaru aktywności ruchowej, poznanie przeciwwskazań do wysiłków fizycznych i wykonywania ćwiczeń fizycznych w niektórych schorzeniach i zaburzeniach statyki ciała.

Cel 2 Umiejętność mierzenia podstawowych parametrów kinematycznych i dynamicznych służących do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka oraz poznanie nowoczesnych metod oceny postawy ciała. Umiejętność oceny postawy ciała z wykorzystaniem specjalistycznych przyrządów do oceny postawy ciała.



- Cel 3** Dokonywanie diagnozy rozwoju somatycznego i motorycznego ze szczególną umiejętnością wykonywania testów funkcjonalnych.
- Cel 4** Posługiwanie się różnymi metodami, formami i środkami w procesie korekcji wad postawy ciała u dzieci i młodzieży.
- Cel 5** Nabycie umiejętności doboru ćwiczeń leczniczych i specjalnych na zajęciach z gimnastyki korekcyjnej także w innym środowisku oraz z stosowanie wybranych zabiegów fizykalnych.
- Cel 6** Poznanie podstawowych zaburzeń funkcjonalnych towarzyszących różnym schorzeniom i wadom postawy ciała. Planowanie i projektowanie skutecznych działań reedukacji posturalnej w poszczególnych wadach postawy ciała i w różnych warunkach.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

- a Uzyskanie zaliczenia z przedmiotu anatomia człowieka, antropologia, antropomotoryka, fizjologia człowieka, biomechanika, pedagogika, psychologia, metodyka, gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna z metodyką, gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1** Wiedza: Student rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niedoboru lub nadmiaru aktywności ruchowej, zna przeciwwskazania do wysiłków fizycznych i wykonywania ćwiczeń fizycznych w niektórych schorzeniach i zaburzeniach statyki ciała.
- EK2** Umiejętności: Student potrafi zmierzyć podstawowe parametry kinematyczne i dynamiczne służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka oraz zna nowoczesne metody oceny postawy ciała. Student potrafi ocenić postawę ciała za pomocą specjalistycznych przyrządów do oceny postawy ciała.
- EK3** Umiejętności: Student przeprowadza diagnozę rozwoju somatycznego i motorycznego. Wykonuje odpowiednie testy funkcjonalne w dysfunkcjach narządu ruchu i w zaburzeniach lokalnych.
- EK4** Umiejętności: Student posługuje się różnymi metodami, formami i środkami w procesie korekcji wad postawy ciała u dzieci i młodzieży.
- EK5** Umiejętności: Student nabywa umiejętności doboru ćwiczeń leczniczych i specjalnych także w innym środowisku oraz z wykorzystuje wybrane zabiegi fizykalne.
- EK6** Wiedza: Student objaśnia podstawowe zaburzenia funkcjonalne towarzyszące różnym schorzeniom i wadom postawy ciała. Zdobywa umiejętność planowania i projektowania skutecznych działań reedukacji posturalnej w poszczególnych wadach postawy ciała i w różnych warunkach.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Anatomiczne i fizjologiczne podstawy fizjoterapii.	1
W2	Wrodzone wady narządu ruchu.Podstawowe zaburzenia funkcjonalne towarzyszące różnym schorzeniom i wadom postawy ciała.	3
W3	Boczne skrzywienia kręgosłupa- patomechanika.	3
W4	Wybrane zagadnienia diagnostyki funkcjonalnej. Nowoczesne metody oceny postawy ciała	4
W5	Podstawy klasyfikacji i zastosowanie ćwiczeń leczniczych.	2



WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W6	Planowanie i projektowanie skutecznej reedukacji w poszczególnych wadach postawy ciała.	2
	RAZEM	15

ĆWICZENIA LAB./SEMINARIUM/ZAJ. WARSZT.

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Nowoczesne metody oceny postawy ciała. Ocena postawy ciała z wykorzystaniem specjalistycznych przyrządów.	10
L2	Ćwiczenia lecznicze i specjalne stosowane w gimnastyce korekcyjnej na basenie.	2
L3	Ćwiczenia specjalne stosowane w korekcji wad postawy ciała z wykorzystaniem specjalistycznych przyrządów i przyborów. Wykorzystanie masażu oraz autokorektorów przy skoliozach wyższego stopnia.	2
L4	Testy funkcjonalne w dysfunkcjach narządu ruchu i zaburzeniach lokalnych. Pomiary zakresu ruchomości w stawach obręczy barkowej i biodrowej.	2
L5	Ćwiczenia lecznicze i specjalne z wykorzystaniem wybranych zabiegów fizykalnych.	1
L6	ćwiczenia rozciągające wykonane różnymi metodami z przyborami i na przyrządach w obwodzie stacijnym.	3
L7	ćwiczenia mięśni posturalnych oparte o izometryczny i izotoniczny skurcz mięśni. ćwiczenia czucia prawidłowej postawy ciała oparte o zastępcze sprzężenie zwrotne.	1
L8	ćwiczenia wzmacniające o charakterze asymetrycznym z uwzględnieniem kierunku bocznego skrzywienia kręgosłupa w pozycjach niskich izolowanych.	3
L9	ćwiczenia rozciągające i zwiększające ruchomość w stawach obręczy barkowej i kończyn górnych oraz w stawach obręczy biodrowej i kończyn dolnych.	1
L10	ćwiczenia kształtujące siłę mięśniową obręczy barkowej i kończyn górnych oraz obręczy biodrowej i kończyn dolnych.	1
L11	Zastosowanie metody presjo i sakis w bocznych skrzywieniach kręgosłupa. Ćwiczenia antygrawitacyjne, elongacyjne i inne. ćwiczenia stretschingu w gimnastyce korekcyjnej.	1
L12	ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone w różnych wadach postawy ciała w formie obwodu stacijnego.	1
L13	ćwiczenia asymetryczne w obwodzie stacijnym stosowane w skoliozach i innych wadach postawy ciała.	2
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Ćwiczenia laboratoryjne

M2 Wykłady

M3 Filmy edukacyjne

M4 Metody podające z wykorzystaniem technologii komputerowej, dyskusja dydaktyczna. Metody realizacji zadań ruchowych. Metody reproduktywne, pro aktywne, kreatywne, aktywizujące. Metody praktyczne rozwijające umiejętności, pokaz ćwiczenie, instruktaż.

M5 Prezentacje multimedialne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	3
Egzaminy i zaliczenia w sesji	1
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	30
Opracowanie wyników	20
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	26
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	125
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	5

9 SPOSOBY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1 Aktywność na zajęciach

F2 Zaliczenie praktyczne

OCENA AKTYWNOŚCI BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

1 Ćwiczenie praktyczne

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 1
NA OCENĘ 3	Student opisuje z błędami zagrożenia dla zdrowia wynikające z niedoboru lub nadmiaru aktywności ruchowej, wymienia z błędami przeciwwskazania do wysiłków fizycznych i wykonywania ćwiczeń fizycznych w niektórych schorzeniach i zaburzeniach statyki ciała.	wykład	W1(100), W2(100), W5(50), W7(50).
NA OCENĘ 4	Student przedstawia zagrożenia dla zdrowia wynikające z niedoboru lub nadmiaru aktywności ruchowej z niewielkimi pomyłkami, wymienia większość przeciwwskazań do wysiłków fizycznych i wykonywania ćwiczeń fizycznych w niektórych schorzeniach i zaburzeniach statyki ciała.		
NA OCENĘ 5	Student przedstawia zagrożenia dla zdrowia wynikające z niedoboru lub nadmiaru aktywności ruchowej, wymienia przeciwwskazania do wysiłków fizycznych i wykonywania ćwiczeń fizycznych w niektórych schorzeniach i zaburzeniach statyki ciała.		



EFEKT KSZTAŁCENIA 2		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 2
NA OCENĘ 3	Student potrafi zmierzyć z pomocą nauczyciela podstawowe parametry kinematyczne i dynamiczne służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka. Potrafi z błędami opisać nowoczesne metody oceny postawy ciała. Student potrafi ocenić postawę ciała za pomocą specjalistycznych przyrządów do oceny postawy ciała z pomocą nauczyciela.	wykład, ćwiczenia lab./ seminarium/ zaj. warszt.	W1(100), W5(25), W6(100), L1(100), L5(50)
NA OCENĘ 4	Student potrafi zmierzyć z niewielkimi błędami podstawowe parametry kinematyczne i dynamiczne służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka. Potrafi także z niewielkimi błędami opisać nowoczesne metody oceny postawy ciała. Student potrafi ocenić postawę ciała za pomocą specjalistycznych przyrządów do oceny postawy ciała z niewielką pomocą nauczyciela.		
NA OCENĘ 5	Student potrafi zmierzyć podstawowe parametry kinematyczne i dynamiczne służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka. Potrafi opisać nowoczesne metody oceny postawy ciała. Student umie ocenić postawę ciała za pomocą specjalistycznych przyrządów do oceny postawy ciała.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 3		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 3
NA OCENĘ 3	Student przeprowadza diagnozę rozwoju somatycznego i motorycznego z pomocą nauczyciela. Przeprowadza testy funkcjonalne w dysfunkcjach narządu ruchu i zaburzeniach lokalnych z pomocą prowadzącego.	wykład, ćwiczenia lab./ seminarium/ zaj. warszt.	W3(100), W5(25), L5(50), L15(100)
NA OCENĘ 4	Student przeprowadza diagnozę rozwoju somatycznego i motorycznego z niewielką pomocą prowadzącego. Przeprowadza testy funkcjonalne w dysfunkcjach narządu ruchu i zaburzeniach lokalnych z niewielką pomocą prowadzącego.		
NA OCENĘ 5	Student przeprowadza diagnozę rozwoju somatycznego i motorycznego. Wykonuje testy funkcjonalne w dysfunkcjach narządu ruchu i zaburzeniach lokalnych.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 4		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 4
NA OCENĘ 3	Student posługuje się różnymi metodami, formami i środkami w procesie korekcji wad postawy ciała u dzieci i młodzieży z pomocą prowadzącego.	wykład, ćwiczenia lab./ seminarium/ zaj. warszt.	W7(100), W4(100), L6(50), L7(50), L8(50), L9(50), L10(50), L12(50), L13(50), L14(50). Przygotowanie scenariusza zajęć. L14(50). Przygotowanie scenariusza zajęć. scenariusza zajęć.c.



NA OCENĘ 4	Student posługuje się różnymi metodami, formami i środkami w procesie korekcji wad postawy ciała u dzieci i młodzieży z niewielką pomocą prowadzącego.		
NA OCENĘ 5	Student posługuje się różnymi metodami, formami i środkami w procesie korekcji wad postawy ciała u dzieci i młodzieży.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 5		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 5
NA OCENĘ 3	Student potrafi dobrać ćwiczenia lecznicze i specjalne w innym środowisku oraz z wykorzystaniem wybranych zabiegów fizykalnych z pomocą nauczyciela.	ćwiczenia lab./ seminarium/ zaj. warszt.	L2(100), L3(100), L6(100).
NA OCENĘ 4	Student potrafi zastosować ćwiczenia lecznicze i specjalne w innym środowisku oraz z wykorzystaniem wybranych zabiegów fizykalnych z niewielkimi błędami.		
NA OCENĘ 5	Student posiada umiejętność doboru ćwiczeń leczniczych i specjalnych w innym środowisku oraz z wykorzystaniem wybranych zabiegów fizykalnych.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 6		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 6
NA OCENĘ 3	Student potrafi wymienić podstawowe zaburzenia funkcjonalne towarzyszące różnym schorzeniom i wadom postawy ciała z błędami. Posiada umiejętność planowania i projektowania skutecznych działań reedukacji posturalnej w poszczególnych wadach postawy ciała i w różnych warunkach z pomocą nauczyciela.	wykład, ćwiczenia lab./ seminarium/ zaj. warszt.	W8(100), L6(50), L7(50), L8(50), L9(50), L10(50), L12(50), L13(50), L14(50). Kolokwium
NA OCENĘ 4	Student potrafi wymienić podstawowe zaburzenia funkcjonalne towarzyszące różnym schorzeniom i wadom postawy ciała z niewielkimi błędami. Posiada umiejętność planowania i projektowania skutecznych działań reedukacji posturalnej w poszczególnych wadach postawy ciała i w różnych warunkach z niewielką pomocą nauczyciela.		
NA OCENĘ 5	Student potrafi wymienić podstawowe zaburzenia funkcjonalne towarzyszące różnym schorzeniom i wadom postawy ciała. Posiada umiejętność planowania i projektowania skutecznych działań reedukacji posturalnej w poszczególnych wadach postawy ciała i w różnych warunkach.		

OCENA DO INDEKSU (OCENA PODSUMOWUJĄCA)

Kolokwium zaliczeniowe. Egzamin końcowy.

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

a Do egzaminu przystępuje student, który uzyskał zaliczenie z ćwiczeń. Zdanie egzaminu jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY Kształcenia dla przedmiotu	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK1	KN_W13, KN_W21, KN_W15	Cel1	W1, W3, W5	M1, M2, M3, M4
EK2	KN_U05, KN_W09, KN_U01, KN_U02	Cel2	W2, W5, W6, L1	M1, M2, M3, M4
EK3	KN_U06, KN_U19, KN_U05, KN_U01, KN_U02	Cel3	W3, W5, L5	M1, M2, M3, M4
EK4	KN_U06, KN_U19, KN_W22, KN_W09, KN_W21, KN_W15, KN_U17	Cel4	W4, L2, L3, L4, L6, L7, L8, L9, L10, L11, L12, L13	M1, M4, M5
EK5	KN_U07, KN_U05, KN_W22, KN_W21	Cel5	L3, L9, L10, L13	M1, M2, M5
EK6	KN_U07, KN_U06, KN_U13, KN_U12	Cel6	W3	M2, M3, M4

11 WYKAZ LITERATURY**LITERATURA PODSTAWOWA:**

- [1] **Sastre Fernandez S.** — *Metoda leczenia skolioz, kifozy i lordozy*, Ostrowiec Świętokrzyski., 2008, Markmed-Rehabilitacja.
- [2] **Nowotny J.** — *Edukacja i reedukacja ruchowa*, Kraków., 2003, Kasper.
- [3] **Nowotny J.** — *Podstawy fizjoterapii. Podstawy teoretyczne i wybrane aspekty praktyczne*, Kraków., 2004, Kasper.
- [4] **Nowotny J.** — *Podstawy fizjoterapii. Podstawy metodyczne i technika wykonywania niektórych zabiegów*, Kraków., 2004, Kasper.
- [5] **Kilar J.Z., Lizis P.** — *Leczenie ruchem. Badanie narządu ruchu w rehabilitacji*, Kraków., 1996, Kasper.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] **Jorritsma W.** — *Anatomia na żywym człowieku. Wstęp do terapii manualnej*, Wrocław., 2004, Urban Partner.
- [2] **Dega W. red.** — *Ortopedia i rehabilitacja*, Warszawa., 1983, PZWL.
- [3] **Bator A. Kasperczyk T.** — *Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii*, Kraków., 2000, AWF.
- [4] **Dziak A.** — *Bóle krzyża*, Warszawa., 1994, PZWL.



12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Renata Żabecka - Chowaniec (kontakt: zabecka@gmail.com)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Renata Żabecka - Chowaniec (kontakt: zabren@interia.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik zakładu)	(dyrektor instytutu)
---------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------

PWSZ w Nowym Sączu

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....