

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**  
**KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2022**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>	Wydział Wychowania Fizycznego/ Katedra Wychowania Fizycznego						<b>Kierunek: Wychowanie Fizyczne</b>
<b>Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)</b>	I stopnia						
<b>Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)</b>	praktyczny						
<b>Nazwa zajęć (przedmiotu):</b>	<i>Specjalizacja: instruktor rekreacji ruchowej – gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna</i>						
<b>Forma studiów</b> <i>stacjonarne</i>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)</b>	<b>Język wykładowy</b>
	2 lub 3	3, 4, 5 lub 6	<i>wykłady</i>	25	2	do wyboru	polski
			<i>ćwiczenia</i>	100	8		
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):</b>	dr Monika Opanowska						
<b>E-mail:</b>	monika.opanowska@awf.gda.pl						
<b>Wymagania wstępne:</b>							
Student powinien posiadać wiedzę z zakresu anatomii (szczególnie układ ruchu) i antropologii.							
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>							
Celem ogólnym przedmiotu jest przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć korekcyjno-kompensacyjnych w sposób najbardziej kompetentny i fachowy uwzględniając specyfikę potrzeb i możliwości fizycznych, psychicznych, zdrowotnych i intelektualnych dzieci z wadami postawy i skoliozami I stopnia.							
Cele szczegółowe:							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Umiejętne rozpoznawanie wad postawy u dzieci i młodzieży, dostosowanie ćwiczeń z zakresu wychowania fizycznego oraz stosowanie trafnych sposobów oceny stanu ich zdrowia i sprawności fizycznej, a w szczególności dysfunkcji narządów ruchu, rzutujących na postawę ciała.</li> <li>- Ukierunkowane stosowanie ćwiczeń kompensacyjnych i korekcyjnych uwzględniających specyfikę potrzeb dziecka i możliwości psychofizyczne, zdrowotne oraz intelektualne.</li> <li>- Samodzielne prowadzenie zajęć korekcyjnych i korekcyjno-kompensacyjnych zgodnie z podstawowymi zasadami metodycznego postępowania w różnych warunkach oraz efektywne i wzorowe programowanie, planowanie i dokumentowanie własnej pracy.</li> </ul>							

### **Opis efektów uczenia się dla zajęć oraz ich powiązanie z efektami uczenia się dla kierunku**

#### **WIEDZA**

W1	Posiada szczegółową wiedzę o budowie, funkcjonowaniu i czynności organizmu ludzkiego oraz zna podstawowe procesy zachodzące w organizmie człowieka w ontogenezie ze szczególnym uwzględnieniem kształtowania się postawy ciała oraz rozwoju sprawności fizycznej dzieci i młodzieży.	K_W21
W2	Rozumie ciało jako biomechanizm zdolny do działań ruchowych z uwzględnieniem różnorodnych sił. Posiada usystematyzowany ogół wiadomości o znaczeniu dla zdrowia prawidłowych i nieprawidłowych cech postawy ciała oraz o najczęściej występujących błędach i wadach postawy u dzieci i młodzieży.	K_W21
W3	Zna podstawowe metody badania i oceny postawy ciała.	K_W21
W4	Zna zasady korekcji podstawowych wad postawy ciała i skolioz I stopnia.	K_W21
W5	Zna metodykę i systematykę ćwiczeń korekcyjnych i ćwiczeń kompensacyjnych.	K_W21
W6	Zna mechanizmy aktywności fizycznej w środowisku wodnym i jej profilaktyczny wpływ na zdrowie oraz na zmniejszenie skutków wad postawy ciała.	K_W21

#### **UMIĘJĘTNOŚCI**

U1	Potrafi ocenić postawę ciała, rozpoznać podstawowe wady postawy.	K_U23
U2	Potrafi przeprowadzić podstawową analizę biomechaniczną z zakresu prostych i złożonych ruchów w kontekście doboru ćwiczeń dla procesu postępowania korekcyjnego w przypadku wady postawy i skolioz I stopnia.	K_U23
U3	Potrafi planować, projektować działania związane z profilaktyką i korekcją wad postawy ciała osób z zaburzeniami narządu ruchu – wadami postawy i skoliozami I stopnia (zajęcia na sali gimnastycznej oraz na pływalni).	K_U23
U4	Potrafi dobrać ćwiczenia o charakterze korygującym poszczególne nieprawidłowości postawy ciała i ćwiczenia profilaktyczne (kompensacyjne), (zajęcia na sali gimnastycznej oraz na pływalni).	K_U23
U5	Posiada podstawowe umiejętności doboru form aktywności fizycznej oraz realizacji zajęć korekcyjno-kompensacyjnych pod kątem nieprawidłowości w postawie ciała, wieku uczestników zajęć oraz poziomu ich umiejętności i zaawansowania (zajęcia na sali gimnastycznej oraz na pływalni).	K_U23
U6	Potrafi zrealizować podstawową jednostkę lekcyjną dla dzieci o zróżnicowanych, nieprawidłowych postawach ciała (zajęcia na sali gimnastycznej oraz na pływalni)	K_U23
U7	Demonstruje technikę ćwiczeń objętych programem nauczania	K_U24

#### **KOMPETENCJE**

K1	Posiada kompetencje do samodzielnego angażowania się w realizację stawianych przed nim celów i zadań korekcyjnych oraz profilaktycznych.	K_K13
K2	Ocenia zachowania istotne dla zdrowia i jest przygotowany do roli promotora zachowań wobec dzieci i młodzieży z wadami postawy.	K_K13

<b>Metody i formy realizacji zajęć ( przedmiotu):</b>	Wykład multimedialny, ćwiczenia audytorijne – praca w grupach, demonstrowanie, instruowanie, metoda zadaniowa, forma ćwiczebna
---	--

**Treści kształcenia:**

*Przedmiot: **Diagnostyka postawy ciała***

*Formy realizacji przedmiotu:* wykład, ćwiczenia

*Metody:* wykłady multimedialne, ćwiczenia audytorijne – praca w grupach, demonstrowanie, instruowanie

Liczba godzin		Liczba ECTS	Odniesienie efektów kształcenia realizowanych w przedmiocie do modułowych efektów kształcenia
wykład	15	1	W1, W2, W3
ćwiczenia	14	1	W1, W2, W3, U1

*Tematyka wykładów:*

1. Posturogeneza: kształtowanie się postawy ciała w filo i ontogenezie. (2h)
2. Postawa ciała prawidłowa i nieprawidłowa. Postawa a budowa ciała. (1h)
3. Badanie i ocena postawy ciała – badanie podmiotowe i przedmiotowe jako podstawa diagnostyki w korekcji wad postawy. Dobór metod diagnostycznych adekwatnych do celu badania oraz do rodzaju wady. Diagnostyka funkcjonalna w korekcji w wadach postawy ciała (6h)
4. Charakterystyka wad postawy ciała: etiologia, skutki wad postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej wg typologii Wiles’a– plecy wklęsło-wypukłe, kołyskowe, płaskie i okrągłe oraz wad klatki piersiowej. (2h)
5. Charakterystyka wad postawy ciała: etiologia, skutki - boczne skrzywienia kręgosłupa (skoliozy). (2h)
6. Charakterystyka wad postawy ciała: etiologia, skutki - wady kończyn dolnych. (2h)

*Tematyka ćwiczeń:*

1. Wprowadzenie. Zajęcia organizacyjne. Podstawy anatomiczne. Stabilizacja bierna i czynna postawy ciała. (4h)
2. Badanie i ocena postawy ciała. Wykrywanie nieprawidłowości postawy metodami subiektywnymi i obiektywnymi. (4h)
3. Wykrywanie ograniczeń ruchu rzutujących na postawę ciała. (3h)
4. Badanie i ocena ustawienia kończyn dolnych, wysklepienia stóp. (3h)

**Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:**

Podstawą zaliczenia przedmiotu jest obecność na wszystkich ćwiczeniach (studenci IOS - dopuszcza się nieobecność na jednych zajęciach dydaktycznych, przy czym należy ją odrobić na konsultacjach) oraz zaliczenie semestru na ocenę (kolokwium - pytania otwarte). Kolokwium pisemne - 6 pkt. Student otrzymuje ocenę z ćwiczeń według

następującej punktacji:

Punktacja	Ocena
3,0 – 3,7	3.0
3,8 – 4,3	3.5
4,4 – 5,0	4.0
5,1 – 5,5	4.5
5,6 – 6,0	5.0

Warunkiem zaliczenia wykładów jest pozytywna ocena z kolokwium (test jednokrotnego wyboru). Student otrzymuje ocenę z wykładów według następującej punktacji:

Punkty i ocena
(60-66,6%) 3.0
(66,7-77,7%) 3.5
(77,7-85,1%) 4.0
(85,2-92,5%) 4.5
(92,6-100%) 5.0

W1 – kolokwium pisemne w formie testu wyboru, egzamin pisemny

W2 – kolokwium pisemne w formie testu wyboru, kolokwium pisemne w formie pytań otwartych, egzamin pisemny

W3 – kolokwium pisemne w formie testu wyboru, kolokwium pisemne w formie pytań otwartych, egzamin pisemny

U1 – kolokwium pisemne w formie pytań otwartych, egzamin pisemny

*Aby uzyskać zaliczenie zajęć ( przedmiotu ) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.*

**Przedmiot: *Metodyka ćwiczeń korekcyjnych***

*Formy realizacji przedmiotu:* wykład, ćwiczenia

*Metody:* wykład multimedialny, ćwiczenia audytoryjne: praca w grupach, demonstrowanie, instruowanie, metoda zadaniowa, forma ćwiczebna

Liczba godzin		Liczba ECTS	Odniesienie efektów kształcenia realizowanych w przedmiocie do modułowych efektów kształcenia
wykład	10	1	W4, W5
ćwiczenia	21	2	W4, W5, U2, U3, U4, U7

Tematyka wykładów:

1. Korekcja i kompensacja w procesie wf. (1h)
2. Zasady postępowania korekcyjnego w wadach postawy na podstawie typologii Wiles'a oraz w wadach klatki piersiowej. (2h)

3. Wady kończyn dolnych i ich korekcja. (2h)
4. Skoliozy funkcjonalne, statyczne oraz skoliozy strukturalne –kinezyterapia. (3h)
5. Niekonwencjonalne metody ćwiczeń stosowane w korekcji wad postawy. (2h)

Tematyka ćwiczeń:

1. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń korekcyjnych – wskazania i przeciwwskazania. (3h)
2. Postępowanie korekcyjno-kompensacyjne w odniesieniu do wad postawy. Dobory ćwiczeń: korygowanie wad - plecy wklęsło-wypukłe, płaskie, kołyskowe i okrągłe. (6h)
3. Postępowanie korekcyjno-kompensacyjne w odniesieniu do bocznych skrzywień kręgosłupa, skolioz oraz zniekształceń klatki piersiowej. (4h)
4. Postępowanie korekcyjno-kompensacyjne w odniesieniu do zaburzeń ukształtowania i funkcji kończyn dolnych. (4h)
5. Kreowanie prawidłowej postawy ciała. Ćwiczenia wyrabiania nawyku przybierania postawy prawidłowej – działania profilaktyczne i terapeutyczne. Ćwiczenia oddechowe. (3h)
6. Badanie i ocena siły mięśni posturalnych. (1h)
- 7.

**Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:**

Podstawą zaliczenia przedmiotu jest obecność na wszystkich ćwiczeniach (studenci IOS - dopuszcza się nieobecność na jednym zajęciach dydaktycznych, przy czym należy ją odrobić na konsultacjach) oraz zaliczenie semestru na ocenę (kolokwium - pytania otwarte). Kolokwium pisemne - 6 pkt.

Student otrzymuje ocenę z ćwiczeń według następującej punktacji:

Punktacja	Ocena
3,0 – 3,7	<b>3.0</b>
3,8 – 4,3	<b>3.5</b>
4,4 – 5,0	<b>4.0</b>
5,1 – 5,5	<b>4.5</b>
5,6 – 6,0	<b>5.0</b>

Warunkiem zaliczenia wykładów jest pozytywna ocena z kolokwium (test jednokrotnego wyboru). Student otrzymuje ocenę z wykładów według następującej punktacji:

Punkty i ocena
(60-66,6%) <b>3.0</b>
(66,7-77,7%) <b>3.5</b>
(77,7-85,1%) <b>4.0</b>
(85,2-92,5%) <b>4.5</b>
(92,6-100%) <b>5.0</b>

W4 – W5 – kolokwium pisemne w formie testu wyboru, kolokwium pisemne w formie pytań otwartych, egzamin pisemny

U2, U3, U4 – kolokwium pisemne w formie pytań otwartych, egzamin pisemny

*Aby uzyskać zaliczenie zajęć ( przedmiotu ) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.*

## ***Przedmiot: Pływanie i ćwiczenia korekcyjne w wodzie***

*Formy realizacji przedmiotu: ćwiczenia*

*Metody: prezentacja multimedialna, praca w grupach, demonstrowanie, instruowanie, metoda zadaniowa, forma ćwiczebna*

Liczba godzin	Liczba ECTS	Odniesienie efektów kształcenia realizowanych w przedmiocie do modułowych efektów kształcenia
15	1	W4, W6, U3, U4, U5, U6, U7, K1, K2

### 2 ćwiczenia w formie seminaryjnej:

1. Charakterystyka stylów pływackich pod względem ich przydatności (wady i zalety) w korygowaniu poszczególnych nieprawidłowości postawy:
  - a) styl klasyczny,
  - b) kraul na grzbiecie,
  - c) kraul na piersiach,
  - d) delfin. Dobory ćwiczeń korekcyjnych w wodzie przy korygowaniu nieprawidłowości w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej i poprzecznej – podstawy anatomiczne, zasady biomechaniczne. (1h)
2. Metodyka ćwiczeń korekcyjnych w wodzie i prowadzenie zajęć; kwalifikacja dzieci do zajęć, podział na grupy. Tok lekcyjny. (1h)

### Część praktyczna (w wodzie):

1. Ćwiczenia w korygowaniu wad kończyn dolnych – kolan koślawych i szpotawych u osób potrafiących i niepotrafiących pływać. (1h)
2. Ćwiczenia w korygowaniu stopy płaskiej i płasko-koślawej u osób potrafiących i niepotrafiących pływać. Ćwiczenia oddechowe. (1h)
3. Ćwiczenia w korygowaniu nieprawidłowości postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej (odcinek piersiowy – hiperkifoza, pomniejszona kifoza). (2h)
4. Ćwiczenia w korygowaniu nieprawidłowości postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej (odcinek lędźwiowy – hiperlordoza, pomniejszona lordoza). (2h)
5. Ćwiczenia w korygowaniu bocznych skrzywień kręgosłupa - ćwiczenia symetryczne w wodzie. (1h)
6. Ćwiczenia w korygowaniu bocznych skrzywień kręgosłupa i skolioz - ćwiczenia symetryczne i asymetryczne w wodzie. (1h)
7. Zabawy i gry korekcyjne w wodzie. (2h)
8. Prowadzenie zajęć przez studentów wg opracowanych konspektów. (3h)

### **Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:**

Podstawą zaliczenia przedmiotu jest obecność na wszystkich ćwiczeniach (studenci IOS możliwa jedna nieobecność na temacie nr 8, jeśli student przeprowadził samodzielnie lekcję) oraz napisanie konspektu i poprowadzenie lekcji z pływania korekcyjnego dla wybranej wady postawy ciała. Ocenia podlega poprawność doboru środków, form i metod dydaktycznych oraz postawa prowadzącego - kryterium wpływu (oceniana jest zgodność ze standardem) oraz kryterium reakcji (ocena eksperta).

W4, W6 – konspekt zajęć i samodzielne poprowadzenie fragmentu lekcji

U3, U4, U5, U6, U7 – konspekt zajęć i samodzielne poprowadzenie fragmentu lekcji

K, K2 – samodzielne poprowadzenie fragmentu lekcji, wspólna dyskusja problemowa zakończona wnioskami

*Aby uzyskać zaliczenie zajęć ( przedmiotu ) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.*

**Przedmiot: Zabawy i gry o charakterze korekcyjnym**

Formy realizacji przedmiotu: ćwiczenia

Metody: metoda zadaniowa, praca w grupach, forma ćwiczebna

Liczba godzin	Liczba ECTS	Odniesienie efektów kształcenia realizowanych w przedmiocie do modułowych efektów kształcenia
9	1	U5, U7, K1, K2

1. Podstawowe pojęcia, podział i cel zabaw i gier w korekcji postawy ciała. Metody nauczania. (2h)
2. Prowadzenie zabaw i gier o charakterze korekcyjnym przez studentów według określonej systematyki. (7h)

**Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:**

Podstawą zaliczenia przedmiotu jest obecność na wszystkich ćwiczeniach (studenci IOS min 60% obecności) oraz poprowadzenie fragmentu lekcji z wykorzystaniem zabaw i gier. Ocenia podlega poprawność doboru środków, form i metod dydaktycznych oraz postawa prowadzącego - kryterium wpływu (oceniana jest zgodność ze standardem) oraz kryterium reakcji (ocena eksperta).

U5, U7 – samodzielne poprowadzenie fragmentu lekcji

K1, K2 – wspólna dyskusja problemowa zakończona wnioskami

Aby uzyskać zaliczenie zajęć ( przedmiotu ) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.

**Przedmiot: Postępowanie korekcyjno-kompensacyjne w jednostce lekcyjnej**

Formy realizacji przedmiotu: ćwiczenia

Metody: prezentacja multimedialne, metoda zadaniowa, praca w grupach, forma ćwiczebna

Liczba godzin	Liczba ECTS	Odniesienie efektów kształcenia realizowanych w przedmiocie do modułowych efektów kształcenia
11	1	U3, U4, U5, U6, U7, K1, K2

1. Przedszkolne i szkolne zajęcia kompensacyjne i korekcyjne. Tok zajęć. Organizacja zajęć, dokumentacja nauczyciela. Bezpieczeństwo na zajęciach. (2h)
2. Układanie konspektów zajęć dla dzieci z różnymi wadami postawy. Prowadzenie zajęć wg opracowanych konspektów, hospitowanie i asystowanie. (9h)

**Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:**

Podstawą zaliczenia przedmiotu jest obecność na wszystkich ćwiczeniach (dopuszczalna jest jedna nieobecność dla wszystkich studentów w tygodniu wolnym od prowadzenia i hospitacji lekcji przez studenta, studenci IOS min 60% obecności), napisanie konspektu i poprowadzenie fragmentu lekcji oraz hospitacja. Ocenia podlega poprawność doboru środków, form i metod dydaktycznych oraz postawa prowadzącego - kryterium wpływu (oceniata jest zgodność ze standardem) oraz kryterium reakcji (ocena eksperta).

U3, U4, U5, U6, U7 – samodzielne poprowadzenie fragmentu lekcji, konspekt

K1, K2 – wspólna dyskusja problemowa zakończona wnioskami

*Aby uzyskać zaliczenie zajęć ( przedmiotu ) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.*

**Przedmiot: *Praktyka specjalizacyjna***

Liczba godzin	Liczba ECTS	Odniesienie efektów kształcenia realizowanych w przedmiocie do modułowych efektów kształcenia
30	2	U2, U3, U4, U5, U6, K1, K2

*Aby uzyskać zaliczenie zajęć ( przedmiotu ) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.*

**Literatura:****Podstawowa:**

1. Bahrynowska-Fic J, Właściwości i metodyka ćwiczeń fizycznych oraz sport inwalidzki: Warszawa, PZWL, 1999.
2. Bondarowicz M, Owczarek S. Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej: Warszawa, WSiP, 1997.
3. Kasperczyk T, Wady postawy ciała – diagnostyka i leczenie: Kraków, Wyd. Kasper s.c., 1994.
4. Kutzner-Kozińska M, Proces korygowania wad postawy: Warszawa, Wyd. Dydaktyczne, 2001.
5. Marciniak W i Szulc A, Wiktora Degi ortopedia i rehabilitacja. T. I-II: Warszawa, PZWL, 2003.
6. Milanowska K, Kinezyterapia: Warszawa, PZWL, 1999.
7. Owczarek S, Korekcja wad postawy. Pływanie korekcyjne: Warszawa, WsiP, 1997.
8. Prętkiewicz-Abacjew E, Postępowanie korekcyjne w wadach postawy: Gdańsk, AWFIS, 2005.
9. Zeyland-Malawka E, Ćwiczenia korekcyjne: Gdańsk, AWF, 2006.

**Uzupełniająca:**

1. Bochenek A., Reicher M., Anatomia człowieka. T. I-II: Warszawa, PZWL, 1990.
2. Dobosiewicz K, Boczne idiopatyczne skrzywienia kręgosłupa: Katowice, Ś.A.M., 1997.
3. Nowotny J, Ćwiczenia korekcyjne w systemie stacijnym: Katowice, AWF, 2001.
4. Prętkiewicz-Abacjew E, Kinematyka chodu a postawa ciała dzieci sześciolletnich: Gdańsk, AWFIS, 2002.
5. Tylman D, Patomechanika bocznych skrzywień kręgosłupa. Wyd. II: Warszawa, Serverus, 1995.



<b>Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):</b>	
<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
	<i>stacjonarne</i>
Udział w wykładach	25 godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	25 godz.
Udział w ćwiczeniach	70 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	85 godz.
Konsultacje	4 godz.
Praktyka specjalizacyjna	30 godz.
Przygotowanie się do praktyki specjalizacyjnej	15 godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta
	254 godz.
	Punkty ECTS za przedmiot
	10 ECTS