

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2016/2017*

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Kosmetologia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Wellness & SPA z zarządzaniem

### 1 PRZEDMIOT

|                      |                                                            |
|----------------------|------------------------------------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU     | Kontrola posturalna w profilaktyce przeciążeń układu ruchu |
| KOD PRZEDMIOTU       | RR71 PSA49                                                 |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU | Przedmioty obowiązkowe                                     |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS  | 1                                                          |
| JĘZYK WYKŁADOWY      | polski                                                     |
| SEMESTRY             | 5                                                          |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>KLINICZNE |
|---------|--------|-----------|------------|--------------------------|----------------------|
| 5       | 0      | 0         | 0          | 28                       | 0                    |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Nabycie przez studenta wiedzy na temat kontroli posturalnej człowieka.

Cel2 Nabycie przez studenta umiejętności kształtowania własnej kontroli posturalnej w różnych aspektach oddziaływania siły grawitacji.

Cel3 Nabycie przez studenta umiejętności przekazywania instruktażu odnośnie kontroli posturalnej.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Student posiada podstawową wiedzę z zakresu anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka w szczególności dotyczącą receptorów ciała.

2 Student bierze aktywny udział w zajęciach praktycznych związanych z wykonywaniem ćwiczeń fizycznych.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Student nabywa wiedzę w zakresie wyznaczników kontroli posturalnej.

EK2 Umiejętności: Student zdobywa umiejętności w zakresie kształtowania własnej kontroli posturalnej.

EK3 Umiejętności: Student stosuje ergonomiczne wzorce zachowań ruchowych.

EK4 Kompetencje społeczne: Student potrafi przekazać instruktaż odnośnie kształtowania kontroli posturalnej w czynnościach statycznych i dynamicznych.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### ZAJĘCIA LABORATORYJNE

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                            | LICZBA GODZIN |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| L1  | Kontrola posturalna i jej współczesne definicje. Wyznaczniki kontroli posturalnej człowieka.                                                                                                      | 2             |
| L2  | Mechanizmy powstawania przeciążeń statycznych i dynamicznych w aparacie ruchu człowieka.                                                                                                          | 2             |
| L3  | Metody kontroli postawy ciała oraz korekta pozycji siedzącej i stojącej. Zasady ergonomii w pracy kosmetologa.                                                                                    | 2             |
| L4  | Ćwiczenia kontroli posturalnej z wykorzystaniem podłoży niestabilnych (piłka szwajcarska, trenery równowagi, batuty).                                                                             | 4             |
| L5  | Zastosowanie taśm Thera-band w kształtowaniu kontroli posturalnej.                                                                                                                                | 2             |
| L6  | Ćwiczenia w procesie autoterapii i profilaktyki przeciążeń narządu ruchu. Zastosowanie różnych technik rozciągania mięśni (rozciąganie statyczne i dynamiczne, poizometryczna relaksacja mięśni). | 4             |
| L7  | Ćwiczenia korygujące wady kończyn dolnych i stóp. Ćwiczenia korekcyjne eliminujące wady stóp z użyciem przyborów (piłki gimnastyczne, szarfy, woreczki, ławeczki gimnastyczne).                   | 2             |
| L8  | Ćwiczenia korekcyjne w poszczególnych wadach postawy (plecy wklęsłe, plecy okrągłe, plecy płaskie, boczne skrzywienia kręgosłupa-skoliozy). Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń.              | 4             |
| L9  | Metody kształtowania kontroli posturalnej z wykorzystaniem technik oddechowych, a w szczególności aktywizacji przepony.                                                                           | 2             |
| L10 | Powtórzenie wiadomości. Przygotowanie do zaliczenia w formie przekazywania instruktażu odnośnie kształtowania kontroli posturalnej człowieka.                                                     | 2             |
| L11 | Zaliczenie w formie praktycznej z instruktażem odnośnie kształtowania kontroli posturalnej.                                                                                                       | 2             |
|     | RAZEM                                                                                                                                                                                             | 28            |



## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Burza mózgów
- M3 Praca w grupach

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 28                                                |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                 |
| Inne                                                                                             |                                                   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 0                                                 |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 0                                                 |
| Ćwiczenia autotreningu kontroli posturalnej                                                      | 2                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 30                                                |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 1                                                 |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                      |
|----|----------------------|
| F1 | Ćwiczenie praktyczne |
| F2 | Projekt zespołowy    |

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| P1 | Średnia ważona ocen formułujących |
|----|-----------------------------------|

### OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

|   |                   |
|---|-------------------|
| 1 | Projekt zespołowy |
|---|-------------------|

### KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Student posiada wiedzę na temat kontroli posturalnej człowieka w zakresie umiarkowanym.                                     |
| NA OCENĘ 4          | Student posiada wiedzę na temat kontroli posturalnej człowieka w zakresie dobrym.                                           |
| NA OCENĘ 5          | Student posiada wiedzę na temat kontroli posturalnej człowieka w zakresie bardzo dobrym.                                    |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                             |
| NA OCENĘ 3          | Student zna przyczyny powstawania przeciążeń statycznych i dynamicznych w aparacie ruchu człowieka w zakresie umiarkowanym. |
| NA OCENĘ 4          | Student zna przyczyny powstawania przeciążeń statycznych i dynamicznych w aparacie ruchu człowieka w zakresie dobrym.       |



|                     |                                                                                                                              |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 5          | Student zna przyczyny powstawania przeciążeń statycznych i dynamicznych w aparacie ruchu człowieka w zakresie bardzo dobrym. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                              |
| NA OCENĘ 3          | Student potrafi kształtować własną kontrolę posturalną w zakresie umiarkowanym.                                              |
| NA OCENĘ 4          | Student potrafi kształtować własną kontrolę posturalną w zakresie dobrym.                                                    |
| NA OCENĘ 5          | Student potrafi kształtować własną kontrolę posturalną w zakresie bardzo dobrym.                                             |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                                                                                                                              |
| NA OCENĘ 3          | Student potrafi przekazać grupie instruktaż odnośnie kształtowania kontroli posturalnej w zakresie umiarkowanym.             |
| NA OCENĘ 4          | Student potrafi przekazać grupie instruktaż odnośnie kształtowania kontroli posturalnej w zakresie dobrym.                   |
| NA OCENĘ 5          | Student potrafi przekazać grupie instruktaż odnośnie kształtowania kontroli posturalnej w zakresie bardzo dobrym.            |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE          | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W11 K_W13 K_W15                   | Cel1            | L1 L2 L3                   |                    | F2 F1 P1      |
| EK2                               | K_W17 K_K02                         | Cel1 Cel2       | L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 |                    | F2 F1 P1      |
| EK3                               | K_U17 K_K02                         | Cel2 Cel3       | L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9       |                    | F2 F1 P1      |
| EK4                               | K_U17 K_K02                         | Cel3            | L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11  |                    | F2 F1 P1      |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 W.Stryła, A.Pogorzała — *Ćwiczenia propriocepcji w rehabilitacji*, Warszawa, 2014, PZWL

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Pod redakcją M.Kutzner-Kozińskiej — *Proces korygowania wad postawy*, Warszawa, 2001, AWF Warszawa
- 2 J.Lisowski, W Hagner — *Terapeutyczna moc rociągania mięśni*, Wrocław, 2016, Remedium

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Magdalena Kępińska (kontakt: magdalena.kepinska@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Magdalena Kępińska (kontakt: magdalena.kepinska@awf.krakow.pl)



## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

---

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

**PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....