

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Trener personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Korekcja wad postawy
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Corrective Remedies for Faulty Postures
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD4
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
5	15	15	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell Zapoznanie studentów z podstawowymi pojęciami i definicjami dotyczącymi wad postawy ciała, mechanizmami warunkującymi postawę i równowagę ciała oraz z charakterystyką anatomopatologiczną i zasadami korekcji poszczególnych wad postawy.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Student winien posiadać podstawową wiedzę z anatomii (w szczególności narządu ruchu), biomechaniki oraz gimnastyki.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: zna podstawową terminologię i ma wiedzę z zakresu korekcji wad postawy i ich zapobiegania K_W09
- EK2 Wiedza: potrafi planować, projektować i prowadzić skuteczne działania zapobiegające powstawaniu, pogłębianiu się wad postawy, programować postępowanie korekcyjne - reedukacji posturalnej w poszczególnych rodzajach wad K_U17
- EK3 Kompetencje społeczne: ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań edukacyjnych, zachowywania się w sposób profesjonalny; odpowiedzialnie przygotowuje się do zajęć, jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych K_K09

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Pojęcia: postawa prawidłowa, postawa wadliwa, wada postawy. Cechy charakteryzujące prawidłową postawę ciała. Biomechanika i fizjologia postawy ciała. Postawa a budowa ciała. Zmienność postawy ciała w rozwoju osobniczym.	3
W2	Okresy rozwoju wady. Podział i przyczyny wad postawy. Trójtorowość metod wyrównywania odchyłeń. Systematyka ćwiczeń korekcyjnych. Zasady postępowania korekcyjnego.	4
W3	Hiperkifoza piersiowa - lokalizacja, stopień zaawansowania zmian. Zadania ogólne i szczegółowe postępowania korekcyjnego.	1
W4	Plecy wklęsłe - lokalizacja, stopień zaawansowania zmian, zadania ogólne i szczegółowe postępowania korekcyjnego.	1
W5	Plecy okrągło-wklęsłe - istota wady i schemat postępowania korekcyjnego.	1
W6	Plecy płaskie - istota wady, zadania ogólne i szczegółowe postępowania korekcyjnego.	1
W7	Skoliozy - leczenie zachowawcze, operacyjne, ortopedyczne.	1
W8	Program postępowania korekcyjnego w wadach klatek piersiowych.	1
W9	Budowa, czynność i wady kończyn dolnych - postępowanie korekcyjne i lecznicze.	1
W10	Organizacja procesu korekcyjnego, dokumentacja zajęć.	1
	RAZEM	15

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Dobór pozycji wyjściowych do ćwiczeń, ćwiczenia elongacyjne i antygrawitacyjne.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć2	Program działań korekcyjnych dla wad w płaszczyźnie strzałkowej (plecy okrągłe, wklęsłe, okrągło-wklęsłe i płaskie) z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań, różnic i podobieństw.	4
Ć3	Trójpłaszczyznowość działań korekcyjnych w skoliozach.	3
Ć4	Schemat działań korekcyjnych oraz rola ćwiczeń kształtujących w korekcji wad klatki piersiowej.	2
Ć5	Program działań korekcyjnych dla wad kończyn dolnych (kolana koślawe, kolana szpotawe, stopa płaska i płasko-koślawą) z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań.	3
Ć6	Zaliczenie.	1
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Prezentacje multimedialne

M2 Wykłady

M3 Dyskusja

M4 Inne

M5 Praca w grupach

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

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

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Kolokwium
----	-----------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Test
----	------

**KRYTERIA OCENY**

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Znajomość podstawowych pojęć z zakresu korekcji wad postawy.
NA OCENĘ 4	Znajomość podstawowych pojęć oraz przyczyn powstawania wady.
NA OCENĘ 5	Znajomość podstawowych pojęć oraz przyczyn powstawania wady. Znajomość charakterystyki anatomopatologicznej poszczególnych wad postawy.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Zna wskazania i przeciwwskazania dla poszczególnych wad postawy ciała.
NA OCENĘ 4	Zna wskazania i przeciwwskazania dla poszczególnych wad postawy ciała. Potrafi zrealizować autokorekcję.
NA OCENĘ 5	Zna wskazania i przeciwwskazania dla poszczególnych wad postawy ciała. Potrafi zrealizować autokorekcję oraz zaproponować podstawowe ćwiczenia korekcyjne.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Wykazuje zainteresowanie realizowaną problematyką.
NA OCENĘ 4	Samodzielnie poszerza swoją wiedzę.
NA OCENĘ 5	Samodzielnie poszerza swoją wiedzę i prezentuje ją.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSODY OCENY
EK1	K_W09	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6		F1 P1
EK2	K_U17	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6		F1 P1
EK3	K_K09	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6		F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY**LITERATURA PODSTAWOWA:**

- 1 Kasperczyk T. — *Korekcja wad postawy*, Kraków, 1998, Kasper
- 2 Kutzner-Kozińska M. — *Proces korgowania wad postawy*, Warszawa, 2008, AWF Warszawa

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Owczarek S. — *Atlas ćwiczeń korekcyjnych*, Warszawa, 1998, WSiP.
- 2 Nowotny J., Saulicz E. — *Niektóre zaburzenia statyki ciała i ich korekcja*, Katowice, 1998, AWF



12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Agata Cebula (kontakt: agata.cebula@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Agata Cebula (kontakt: agata.cebula@awf.krakow.pl)

dr hab. prof. nadzw. Dariusz Mucha (kontakt: dariusz.mucha@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)

.....

.....