

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

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

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	Prozdrow. formy aktywn. fiz.: Zdrowy kręgosłup
KOD PRZEDMIOTU	RR71 PSA45
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty obowiązkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	2

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
2	0	28	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Nabycie przez studenta wiedzy dotyczącej wzorców zachowań ruchowych przyjaznych dla kręgosłupa.
Cel2 Uzyskanie przez studenta umiejętności wykorzystania ćwiczeń fizycznych z zakresu metod specjalnych w aspekcie dbałości o zdrowy kręgosłup.
Cel3 Zdobycie przez studenta umiejętności promowania ergonomicznych, statycznych i dynamicznych pozycji ciała.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Student dysponuje wiedzą z zakresu anatomii, fizjologii i biomechaniki człowieka.
- 2 Student bierze aktywny udział w zajęciach praktycznych związanych z wykonywaniem ćwiczeń fizycznych.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student zdobywa wiedzę na temat ergonomii pracy kręgosłupa w pozycjach statycznych i dynamicznych.
EK2 Wiedza: Student posiada umiejętności praktyczne w zakresie wykorzystania metod specjalnych w kształtowaniu prawidłowej postawy ciała.
EK3 Kompetencje społeczne: Student potrafi przekazać instruktaż ćwiczeń fizycznych promujących zdrowy kręgosłup.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Ergonomiczne transfery w zakresie zmiany pozycji ciała na łóżku, z łóżka do pozycji siedzącej i stojącej. Pomoc klientowi w przemieszczaniu ciała niezbędnym w trakcie wykonywania zabiegów kosmetycznych.	4
Ć2	Praca z ciałem stosowana w metodzie Moshe Feldenkreisa.	2
Ć3	Zastosowanie techniki Aleksandra w korygowaniu postawy ciała.	2
Ć4	Autoterapia bólów psychosomatycznych kręgosłupa z wykorzystaniem poizometrycznej relaksacji mięśni.	4
Ć5	Wykorzystanie platformy wibracyjnej w kształtowaniu stabilności postawy ciała w czynnościach zawodowych związanych z wykonywaniem usług kosmetycznych.	2
Ć6	Zastosowanie ćwiczeń Pilatesa wykonywanych z użyciem dużych piłek w profilaktyce bólów kręgosłupa.	4
Ć7	Praca z ciałem na poziomie aktywności zawodowych w oparciu o współczesne metody reedukacji posturalnej.	4
Ć8	Reaktywacja mięśni miednicy w kształtowaniu prawidłowego wykonywania czynności dnia codziennego.	2
Ć9	Powtórzenie i utrwalenie wiadomości. Przygotowanie do zaliczenia.	2
Ć10	Zaliczenie praktyczne.	2
	RAZEM	28

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Sesje rozwiązywania problemu
M2 Ćwiczenia laboratoryjne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	28
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	28
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
----	-----------------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obecność na 80% zajęć oraz przygotowanie zespołowego projektu dotyczącego prozdrowotnych form aktywności ruchowych przyjaznych dla kręgosłupa.
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student posiada wiedzę dotyczącą wzorców zachowań ruchowych przyjaznych dla kręgosłupa w zakresie umiarkowanym.
NA OCENĘ 4	Student posiada wiedzę dotyczącą wzorców zachowań ruchowych przyjaznych dla kręgosłupa w zakresie dobrym.
NA OCENĘ 5	Student posiada wiedzę dotyczącą wzorców zachowań ruchowych przyjaznych dla kręgosłupa w zakresie bardzo dobrym.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student potrafi wykorzystać ćwiczenia fizyczne z zakresu metod specjalnych w aspekcie dbałości o zdrowy kręgosłup w zakresie umiarkowanym.
NA OCENĘ 4	Student potrafi wykorzystać ćwiczenia fizyczne z zakresu metod specjalnych w aspekcie dbałości o zdrowy kręgosłup w zakresie dobrym.
NA OCENĘ 5	Student potrafi wykorzystać ćwiczenia fizyczne z zakresu metod specjalnych w aspekcie dbałości o zdrowy kręgosłup w zakresie bardzo dobrym.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student wykazuje umiejętności w zakresie promowania form aktywności ruchowych przyjaznych dla kręgosłupa w stopniu umiarkowanym.



NA OCENĘ 4	Student wykazuje umiejętności w zakresie promowania form aktywności ruchowych przyjaznych dla kręgosłupa w stopniu dobrym.
NA OCENĘ 5	Student wykazuje umiejętności w zakresie promowania form aktywności ruchowych przyjaznych dla kręgosłupa w stopniu bardzo dobrym.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W10, K_W14	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10		F2 F1 P1
EK2	K_U20, K_K01	Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10		F2 F1 P1
EK3	K_U20, K_K01	Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10		F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Andrzej Rakowski — *Kręgosłup w stresie.*, Gdańsk, 2008, GWP
- 2 Małgorzata Rakowska-Muskat — *Codziennosc bez bólu.*, Zakopane, 2011, Centrum autoterapii Humanus

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Dorota Kędzior — *Technika Alexandra.*, Warszawa, 1993, Jacek Santorski&CO
- 2 Michael Adams, Nikolai Bogduk, Kim Burton, Patricia Dolan — *Biomechanika bólu kręgosłupa*, Warszawa, 2010, DB Publishing

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Sylwia Mętel (kontakt: sylwia.metel@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Justyna Adamiak (kontakt: justyna@adamiak.net)
dr Sylwia Mętel (kontakt: sylwia.metel@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)

.....

.....