



PRZEDMIOT: Ćwiczenia korekcyjno- kompensacyjne		PUNKTY ECTS 3+3=6
KIERUNEK: Wychowanie fizyczne		
SPECJALNOŚĆ: Kwalifikacje nauczycielskie		STATUS PRZEDMIOTU do wyboru
RODZAJ STUDIÓW: niestacjonarny		GRUPA PRZEDMIOTÓW C
POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia		
ROK/SEM: III/5,6		PROFIL KSZTAŁCENIA praktyczny
Wykłady – liczba godzin 10+10=20	Ćwiczenia – liczba godzin – 20+20=40	Zaliczone przedmioty poprzedzające: Anatomia człowieka, Biomechanika, Fizjologia wysiłku fizycznego, Podstawy dydaktyki wychowania fizycznego
Język wykładowy	Forma zaliczenia Zaliczenie oceną	
Polski		

I. Jednostka organizacyjna: Wydział Nauk o Zdrowiu

II. Cele i zadania przedmiotu:

Celem przedmiotu jest przygotowanie studenta do rozpoznawania wad postawy i dostosowania ćwiczeń z zakresu wychowania fizycznego oraz prowadzenia skutecznych działań zapobiegających powstawaniu i pogłębianiu się wad postawy ciała.

Zakres zadań obejmuje:

1. Zdobycie przez studentów umiejętności projektowania procesu kompensacyjno-korekcyjnego zajęć w grupie i w terapii indywidualnej;
2. Poznanie specyfikę prowadzenia zajęć korekcyjnych poprzez dobór strategii, metod kształcenia i wychowania, form i środków oraz warunków w realizacji zadań i celów gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnych;
3. Poznanie podstawowe zasady bezpiecznej organizacji zajęć korekcyjnych oraz zabaw i gier rekreacyjnych z elementami korekcyjnymi;
4. Zdobycie umiejętności organizowania pokazowych zajęć, ćwiczeń na rzecz środowiska wychowawczego dziecka z wadą postawy;
5. Przygotowanie studentów do niwelowania zachowań niebezpiecznych dla życia i zdrowia, przyjmując rolę zachowań prokorekcyjnych, profilaktycznych, rekreacyjnych i zdrowotnych.

III. Forma zajęć: wykład informacyjny (Wk), ćwiczenia praktyczne (P)

IV. Treści programowe:

Nr	Temat wykładu
Wk1	Procedury realizacji podstaw programowych na kolejnych etapach edukacyjnych.

Wk2	Projektowanie i planowanie procesu korekcyjnego i profilaktycznego na zajęciach grupowych i terapii indywidualnej.
Wk3	Anatomiczno–patologiczna charakterystyka poszczególnych wad postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej i płaszczyźnie czołowej– plecy okrągłe, wklęsłe, płaskie, okrągło-wklęsłe, skoliozy.
Wk4	Anatomiczno–patologiczna charakterystyka poszczególnych wad postawy ciała –wady klatki piersiowej, kończyn dolnych i stóp.
Wk5	Zapobieganie i przeciwdziałanie powstawaniu wad postawy ciała w procesie wychowania fizycznego.
Wk6	Systematyka ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych.
Wk7	Pozycje wyjściowe i czynności dnia codziennego dziecka z wadą postawy ciała.
Wk8	Działania profilaktyczne: zalecenia fizjoterapeuty, lekarza, rola rodzica. Czynności dnia codziennego dziecka z wadą postawy.
Wk9	Samooceana, samokontrola – jako proces nabywania przez ucznia umiejętności samodzielnego sterowania własnym rozwojem.
Wk10	Zaplanowanie i zorganizowanie na rzecz środowiska czy rodziców wywiadówkę sportową z wybraną wadą postawy.
Wk11	Podstawowe zasady bezpiecznej organizacji zajęć korekcyjnych, zabaw i gier ruchowych z elementami korekcyjnymi.
Nr	Temat ćwiczenia
P1	Prowadzenie zabaw ruchowych z elementami korekcyjnymi. Pozycje wyjściowe, końcowe, pozycje izolowane, przy zachowaniu bezpiecznej organizacji.
P2	Przeprowadzenie gier ruchowych z elementami korekcyjnymi. Sposoby poruszania się po Sali. Zachowanie bezpieczeństwa.
P3	Terminologia podstawowych ćwiczeń gimnastycznych i pozycji wyjściowych.
P4	Zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała. „Test ścienny”.
P5	Postępowanie korekcyjne w płaszczyźnie strzałkowej – plecy okrągłe..
P6	Postępowanie korekcyjne w płaszczyźnie strzałkowej – plecy płaskie.
P7	Postępowanie korekcyjne w płaszczyźnie strzałkowej – plecy wklęsłe.
P8	Postępowanie korekcyjne w płaszczyźnie strzałkowej – plecy okrągło-wklęsłe.
P9	Postępowanie korekcyjne w płaszczyźnie czołowej – boczne skrzywienie kręgosłupa.
P10	Postępowanie korekcyjne w płaszczyźnie czołowej – boczne skrzywienie kręgosłupa (skoliozy).
P11	Postępowanie korekcyjne przy zniekształceniach klatki piersiowej – klatka piersiowa lejkowata. Ćwiczenia oddechowe.
P12	Postępowanie korekcyjne przy zniekształceniach klatki piersiowej – klatka piersiowa kurza. Ćwiczenia oddechowe.
P13	Postępowanie korekcyjne przy wadach kończyn dolnych – wady kolan: kolana koślawe.
P14	Postępowanie korekcyjne przy wadach kończyn dolnych – wady kolan: kolana szpotawe.
P15	Postępowanie korekcyjne przy wadach stóp: – stopa płaska (płaskostopie).
P16	Postępowanie korekcyjne przy wadach stóp: – stopa płasko-koślawą.
P17	Postępowanie korekcyjne przy wadach stóp: – stopa szpotawa.
P18	Postępowanie korekcyjne przy wadach stóp: – stopa wydrążona..
P19	Wybrany zasób ćwiczeń korekcyjnych: ćwiczenia elongacyjne, dla zwiększenia ruchomości stawu barkowego,
P20	mięśni brzucha, grzbietu, pośladkowych czy przy dyskopatii.
P21	Opracowanie zestawów korekcyjnych ćwiczeń domowych dla danej wady. Podanie struktury.
P22-25	Prezentacja przez studentów opracowanych zestawów ćwiczeń domowych dla danej wady.

V. Piśmiennictwo:

Literatura podstawowa:

1. Kasperczyk T., *Wady postawy ciała*. Wydawnictwo "KASPER", Kraków 1998.
2. Kutzner - Kozińska M., *Proces korygowania wad postawy*. Wydawnictwo AWF, Warszawa 2001.
3. Romanowska A., *Wychowanie do postępowania korekcyjnego*. Wydawnictwo Korepetytor, Płock 2011
4. Sastre Rernandez S., *Metoda leczenia skolioz, kifoz i lordoz*. Wydawnictwo „MARKMED Rehabilitacja”, Ostrowiec Świętokrzyski 2007.
5. Wilczyński J., *Korekcja wad postawy człowieka*. Wydawnictwo "Anthropos", Starachowice 2001. **Literatura**

uzupełniająca:

1. Kasperczyk T., *Metody oceny postawy ciała*. Wydawnictwo AWF, Kraków 2000.

2. Kutzner - Kozińska M., *Dbaj o prawidłową postawę ciała dziecka*. WS i P, Warszawa 1995.
3. Nowotny J., *Edukacja i reedukacja ruchowa*. Wydawnictwo „KASPER”, Kraków 2003.
4. Owczarek S., Bondarowicz M., *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*. WSiP, Warszawa 1998.
5. Owczarek S., *Atlas ćwiczeń korekcyjnych*. WSiP, Warszawa 1998.
6. Teksty i referaty dotyczące zagadnień związanych z postępowaniem kompensacyjno-korekcyjnym, zawarte w czasopismach: *"Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne"*, *"Lider"*, *"Rehabilitacja Medyczna"*, *"Medycyna Rodzinna"*, *"Postępy Rehabilitacji"*, *"Fizjoterapia"*, *"Fizjoterapia Polska"*, *"Kultura Fizyczna"*, *"Medycyna Sportowa"*.

VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	Zna znaczenie doboru strategii, zasad, form, środków i metod kształcenia oraz warunków realizacji w realizacji zadań i celów w zajęciach z gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	K_W19
	02	Zna elementarną terminologię używaną w gimnastyce korekcyjno-kompensacyjnej i rozumie jej źródła oraz zastosowanie w obrębie innych nauk i dyscyplin pokrewnych.	K_W23
W zakresie umiejętności	03	Potrafi określić odchylenia od normy w zakresie postawy ciała, jego stanu funkcjonalnego i czynnościowego.	K_U05
	04	Umie zaprezentować technikę wykonania, asekurować i prawidłowo stosować metodykę nauczania ćwiczeń i zabaw korekcyjnych do danej wady postawy.	K_U17
w zakresie kompetencji społecznych	05	Odrzuca zachowania niebezpieczne dla życia i zdrowia, przyjmując rolę promotora zachowań prokorekcyjnych, profilaktycznych, rekreacyjnych i zdrowotnych.	K_K10

VII. Sposoby oceny:

F1. Kolokwium z wykładów

F2. Praca pisemna: (opracowanie przykładowego zestawu domowych ćwiczeń korekcyjnych do danej wady postawy).

F3. Aktywna praca podczas ćwiczeń w zespołach.

F4. Opracowanie projektu: Wywiadówki sportowej, prezentującej daną wadę postawy

P1. Sprawdzian praktyczny : pokaz prawidłowej techniki wykonania zestawu ćwiczeń domowych dla wybranej wady postawy.

VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Forma zajęć	Sposób oceny
01	Wk1- WK11, P1 – P25.	F1, F2, F3, F4, P1
02	Wk1- WK11, P1 – P25.	F1, F2, F3, F4, P1
03	Wk1- WK11, P1 – P25.	F1, F2, F3,F4, P1
04	Wk1- WK11, P1 – P25.	F1, F2, F3,F4, P1
05	Wk1- WK11, P1 – P25.	F1, F2, F3, F4, P1

IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w wykładach 20 h
- udział w ćwiczeniach 40 h

RAZEM: 60 h

2. Samodzielna praca studenta

- przygotowanie do ćwiczeń 10 h
- przygotowanie do kolokwium 20 h
- opracowanie pracy pisemnej (zestaw ćwiczeń korekcyjnych domowych) 20 h
- przygotowanie się do praktycznego sprawdzianu 20 h
- zaplanowanie wywiadówki sportowej z danej wady postawy 10 h
- studiowanie literatury 10 h

RAZEM: 90 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta 150 h

OGÓŁEM:

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = **6**

X. Prowadzący zajęcia: dr Jadwiga Cyganiuk, mgr Piotr Stasiewicz