

Gimnastyka zdrowotna - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Gimnastyka zdrowotna
Kod przedmiotu	16.1-WL-WF3PP-PW4GZ-S19
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2019/2020

Informacje o przedmiocie	
Semestr	4
Liczba punktów ECTS do zdobycia	4
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Ewa Skorupka

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Wykład	15	1	9	0,6	Egzamin
Laboratorium	45	3	27	1,8	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zapoznanie studenta z zasadami prowadzenia treningu zdrowotnego z uwzględnieniem wieku i stanu zdrowia, badanie narządu ruchu i ocena funkcjonalna. Poznanie patofizjologii wad postawy, metodyki i organizacji postępowania korekcyjno-kompensacyjnego. Poznanie podstaw odnowy biologicznej i kwalifikacji do zajęć ruchowych dzieci i dorosłych. Kształtowanie właściwych postaw w stosunku do osób o różnym poziomie rozwoju psychomotorycznego.

Wymagania wstępne

Podstawowa wiedza z zakresu anatomii, rozwoju fizycznego oraz teorii i metodyki wychowania fizycznego.

Zakres tematyczny

Wykład: Zalecenia i rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej osób w różnym wieku i stanie zdrowia. Aktywność fizyczna na receptę. Anatomiczne i fizjologiczne podstawy prowadzenia gimnastyki zdrowotnej (znaczenie układu kostnego, mięśniowego, nerwowego). Stabilizacji centralna – zasady prowadzenia ćwiczeń. Teoria i metodyka postępowania korekcyjno-kompensacyjnego w wadach postawy ciała. Szkoła pleców, pilates core stability – metodyka zajęć. Profilaktyka zmian bólowych kręgosłupa - ergonomia w miejscu pracy i w czasie wypoczynku. Badanie narządu ruchu i ocena funkcjonalna. Subiektywne i obiektywne metody oceny postawy ciała. Zadania, środki i metody stosowane w odnowie biologicznej - wspomaganie wypoczynku i treningu sportowego.

Laboratorium: Systematyka pozycji i ćwiczeń stosowanych w gimnastyce zdrowotnej. Zabawy i gry korekcyjne. Ćwiczenia propriocepcji, sensomotoryczne z wykorzystaniem powierzchni niestabilnych, kształtujące nawyk prawidłowej postawy. Ćwiczenia przyjmowania prawidłowej pozycji siedzącej, ochrona kręgosłupa w czasie pracy fizycznej i wypoczynku. Szkoła pleców, pilates core stability - metodyka zajęć. Aktywność fizyczna i trening zdrowotny osób w różnym stanie funkcjonalnym i klinicznym - zasady prowadzenia treningu zdrowotnego, dobór metod i form: bóle kręgosłupa, cukrzyca, nadwaga i otyłość. Uproszczone badanie ortopedyczne, testy funkcjonalne na przykładzie FMS, karty badania postawy ciała.

Metody kształcenia

Wykład: konwencjonalny, metoda pogładowa, informacyjna z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych.

Laboratorium: pomiar, metoda pogładowa, dyskusja problemowa, praca projektowa, samodzielne opracowanie materiałów metodycznych.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student zna zalecenia dotyczące aktywności fizycznej osób w różnym wieku i stanie zdrowia, metody oceny narządu ruchu i oceny funkcjonalnej. Zna zasady prowadzenia gimnastyki zdrowotnej i postępowania korekcyjno-kompensacyjnego. Charakteryzuje podstawowe środki odnowy biologicznej	K1_W05	test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	Wykład

Opis efektu	Symbol e efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Studenta potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne i terapeutyczne z zakresu prowadzenia gimnastyki zdrowotnej i postępowania korekcyjno-kompensacyjnego w wadach postawy ciała u dzieci i młodzieży, analizuje i przewiduje przebieg usprawniania pod kątem negatywnego wpływu na zdrowie i stan narządu ruchu, podejmuje działania profilaktyczne.	• K1_U05 • K1_U07 • O.1.2.U12	• kolokwium • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • przygotowanie projektu	• Laboratorium
Student jest gotowy na zawodowy kontakt z rodzicami, nauczycielami i innymi specjalistami. Prezentuje prawidłowe postawy w stosunku do osób o różnym poziomie rozwoju psychomotorycznego	• K1_K03	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Laboratorium
Jest świadomy rozwoju i postępu wiedzy w zakresie zasad prowadzenia treningu zdrowotnego, potrafi kierować własnym rozwojem zawodowym i wpływać na prozdrowotne postawy podopiecznych	• K1_K02 • K1_K05	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • przygotowanie projektu	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Wykład: egzamin przeprowadzony w formie testu z progami punktowymi, warunkiem zdania jest zdobycie minimum 60% punktów z możliwych do zdobycia. Student jest dopuszczany do zaliczenia wykładów na podstawie zaliczenia laboratorium.

Laboratorium: warunkiem zaliczenia jest uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć realizowanych w czasie laboratorium. Ocenie podlegają: kolokwia sprawdzające wiedzę, zadania praktyczne, wykonanie projektu indywidualnego – konspekt treningu zdrowotnego. Student nieobecny na zajęciach powinien uzupełnić braki w terminie uzgodnionym z prowadzącym.

Ocena końcowa: to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0

Literatura podstawowa

1. Nelson A.G. i in. Anatomia stretchingu: ilustrowany przewodnik jak poprawić elastyczność i siłę mięśni. Białystok 2010
2. Owczarek S. Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wyd. WSiP Warszawa 2008.
3. McGill S. Mechanika zdrowych pleców. Uwolnij się od bólu dzięki metodzie McGilla, Łódź 2018.
4. Morgulec-Adamowicz N. (red) Adaptowana aktywność fizyczna: dla fizjoterapeutów. PZWL, Warszawa 2015
5. Starrett K. Cordoza G. Bądź sprawny jak lampart: jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność. Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2016
6. Osiński W. Nadwaga i otyłość. Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii. PZWL 2016.
7. Czasopisma dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ, cyfrowe bazy danych – nauki medyczne i nauki o zdrowiu; <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

1. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/recommendations65yearsold/en/>
2. http://www.ptkardio.pl/Wytyczne_ESC_dotyczace_prewencji_chorob_ukladu_sercowo_naczyniowego_w_praktyce_klinicznej_w_2016_roku-2659
3. https://cukrzyca.info.pl/zalecenia_kliniczne/zalecenia_kliniczne_dotyczace_postepowania_u_chorych_na_cukrzyce_2017
4. <http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/zdrowie-matki-i-dziecka/zdrowie-ucznia/aktywnosc-fizyczna-i-sport/>

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 20-03-2020 17:49)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ