

Corrective and compensatory gymnastics - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Corrective and compensatory gymnastics
Kod przedmiotu	16.1-WB-P-CorrGy-S20
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	WNB - oferta ERASMUS
Profil	-
Rodzaj studiów	Program Erasmus
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2020/2021

Informacje o przedmiocie	
Semestr	2
Liczba punktów ECTS do zdobycia	4
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	angielski
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
Laboratorium	45	3	-	-	Zaliczenie na ocenę
Wykład	15	1	-	-	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

The aim of the study is to familiarize the student with anatomical and pathological characteristic of body posture, etiology and pathophysiology of the postural defects. Student known methods and systematic of therapeutics exercises using in corrective gymnastic and learn how to plan and implement corrective and compensatory exercise program.

Wymagania wstępne

Anatomy, methodology of physical education

Zakres tematyczny

Lecture

Anatomical, biomechanical and neurophysiological characteristic of body posture. Anatomy of the spine, etiology of faulty posture: scoliosis, kyphosis, lordosis, feet defects. Posture diagnosis. Methods and therapeutics exercises using in corrective gymnastic. Planning and implementing corrective and compensatory exercise program in school. Prophylactic of postural defects and back pain.

Laboratory

Practical using of the methods, techniques and therapeutics exercises in case of: scoliosis, kyphosis, lordosis, feet defects (breathing exercises, relaxing therapy, proprioceptive and balance exercises, stretching and strengthening exercises, elements of yoga, pilates, "healthy back school"). Posture diagnosis: orthopedic examination, functional tests.

Metody kształcenia

Lecture with a multimedia presentation, measurement, the individual project, the group project.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student can describe how the correct posture looks like; knows pathology and etiology of body posture and criteria for its assessment.		• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • test	• Wykład • Laboratorium
Student can assess and correct the body posture; is able to plan and implement corrective and compensatory exercise; uses various methods and forms.		• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • przygotowanie projektu	• Laboratorium
Student is able to introduces workshops with parents of the children and people with spine problems		• konspekt • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Laboratorium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Consciously uses the available sources of expertise knowledge. Is able to find necessary information's and use multimedia and audiovisual tools		• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Laboratorium
Accepts the need for constant self – education and the long life physical education		• dyskusja • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Active participation in lectures and workshops.

Workshops – written test, expressing suggestions and own opinion, individual project involving practical tack – therapeutic exercise and methods using in corrective gymnastics.

Lectures – written test covering all topics performed during the semester.

Literatura podstawowa

1. Owczarek S. Atlas ćwiczeń korekcyjnych. WSiP, Warszawa 2016.
2. Patel K. Corrective Exercise: A Practical Approach, Routledge 2005
3. Pavlack L.Alstedter, N. Wisniewski E. Posture Handbook: 40 Dynamic Easy Exercises to Look and Feel Your Best Paperback, Althea pres, 2016.
4. McGill S. Back Mechanic, 2015
5. Starrett K. Cordoza G. Becoming A Supple Leopard : The Ultimate Guide to Resolving Pain, Preventing Injury, and Optimizing Athletic Performance, Simon & Schuster, 2015

Literatura uzupełniająca

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 19-06-2020 17:05)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ