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 2021/2022

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 poglądowa, informacyjna z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych.

Laboratorium: pomiar, metoda poglądowa, 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 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

Opis efektu	Symbole 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 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

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. Corre L. E. Ruch naturalny w praktyce. Galaktyka, 2019

2. McGill S. Mechanika zdrowych pleców. Uwolnij się od bólu dzięki metodzie McGilla, Łódź 2018

3. McGill S. Postaw na plecy. Jak zbudować skuteczny program treningowy w oparciu o wyniki badań naukowych. Galaktyka, 2019

4. 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, 2008

5.Osiński W. Nadwaga i otyłość. Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii. PZWL 2016

6. Starrett K. Cordoza G. Bądź sprawny jak lampart: jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność. Wydawnictwo Galaktyka, 2016

Literatura uzupełniająca

1. Czasopisma dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ, cyfrowe bazy danych – nauki medyczne i nauki o zdrowiu
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.backfitpro.com/

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 15-04-2021 12:35)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ