

# Gimnastyka kompensacyjno-korekcyjna - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                            |
|---------------------|--------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Gimnastyka kompensacyjno-korekcyjna        |
| Kod przedmiotu      | 16.1-WL-WFSP-GKK                           |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Nauk Biologicznych</a> |
| Kierunek            | Wychowanie fizyczne / nauczycielska        |
| Profil              | praktyczny                                 |
| Rodzaj studiów      | pierwszego stopnia z tyt. licencjata       |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2022/2023                   |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                 |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 4                                                               |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 4                                                               |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                     |
| Język nauczania                 | polski                                                          |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>dr Ewa Skorupka</li></ul> |

| 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 anatomiczno-fizjologiczną charakterystyką postawy ciała. Patofizjologia wad postawy człowieka, objawy i przyczyny jej zaburzeń. Podanie metodyki i organizacji postępowania korekcyjno-kompensacyjnego, metod oceny postawy ciała i badania funkcjonalnego. Podstawy odnowy biologicznej i kwalifikacja do sportu. 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:** Anatomiczne i fizjologiczne podstawy postępowania korekcyjnego (znaczenie układu kostnego, mięśniowego, stabilizacji centralnej kręgosłupa). Postawa-rozwój w ontogenezie, regulacja neurofizjologiczna i biomechaniczna. Przyczyny powstawania wad postawy ciała. Teoria i metodyka postępowania korekcyjno-kompensacyjnego. Klasyfikacja anatomiczno-patologiczna wad postawy i metodyka postępowania korekcyjno-kompensacyjnego w poszczególnych wadach. Profilaktyka zaburzeń postawy ciała, (szkoła pleców, zasady ergonomii w miejscu pracy i wypoczynku ucznia). Badanie narządu ruchu, jako podstawa postępowania korekcyjno-kompensacyjnego. 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 korekcyjnych, fazy reedukacji posturalnej – przykłady ćwiczeń z wykorzystaniem zasad propriocepcji, ćwiczenia sensomotoryczne z wykorzystaniem powierzchni niestabilnych, kształtowanie nawyku prawidłowej postawy, zabawy i gry korekcyjne. Wady postawy w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej, zniekształcenia klatki piersiowej i wady w obrębie stóp.Praktyczne wykorzystanie zasad profilaktyki zaburzeń postawy ciała, ćwiczenia przyjmowania prawidłowej pozycji siedzącej, ochrona kręgosłupa w czasie pracy fizycznej i wypoczynku. Uprozczone badanie ortopedyczne, testy funkcjonalne, metodyka badania stóp, karty badania postawy ciała. Najczęściej stosowane środki odnowy biologicznej w terapii zaburzeń kręgosłupa i treningu sportowym - wybrane zabiegi z zakresu fizykoterapii. Programowanie odnowy biologicznej w różnych dyscyplinach sportowych.

## Metody kształcenia

**Wykład:** konwencjonalny z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych.

**Laboratorium:** pomiar, 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                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Studenta potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne i terapeutyczne z zakresu postępowania korekcyjno-kompensacyjnego wad postawy ciała u dzieci i młodzieży, analizuje i przewiduje przebieg usprawniania pod kątem negatywnego wpływu na zdrowie i stan narządu ruchu, podejmuje działania profilaktyczne. | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K1_U05</a></li><li><a href="#">K1_U07</a></li><li><a href="#">O.1.2.U04.</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li><li>• praca kontrolna</li><li>• przygotowanie projektu</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratorium</li></ul> |

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                                  | Symbole efektów                                                                                                                                        | Metody weryfikacji                                                                                                                          | Forma zajęć                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Student opisuje postawę ciała pod kątem anatomiczno-fizjologicznym, zna patofizjologię i metody oceny wad postawy oraz metodykę i organizację postępowania korekcyjno-kompensacyjnego. Charakteryzuje podstawowe środki odnowy biologicznej. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_W05</a></li> </ul>                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• test egzaminacyjny z progami punktowymi</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykład</li> </ul>       |
| Student jest gotowy na zawodowy kontakt z rodzicami, nauczycielami i innymi specjalistami. Prezentuje prawidłowe postawy w stosunku do osób o różnym poziomie rozwoju psychomotorycznego                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_K03</a></li> <li>• <a href="#">O.1.3.K03.</a></li> <li>• <a href="#">O.1.3.K07.</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |
| Jest świadomy rozwoju i postępu wiedzy w zakresie postępowania korekcyjno-kompensacyjnego i treningu zdrowotnego, potrafi kierować własnym rozwojem zawodowym i wpływać na prozdrowotne postawy podopiecznych                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_K02</a></li> <li>• <a href="#">K1_K05</a></li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> <li>• przygotowanie projektu</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |

## 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 laboratoriów. Ocenie podlegają: kolokwia sprawdzające wiedzę, zadania praktyczne, wykonanie projektu indywidualnego-konspekt zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.

Dopuszcza się 20% nieobecności (usprawiedliwionych), które Student powinien uzupełnić w terminie uzgodnionym z prowadzącym zajęcia (max na dwa tygodnie przed końcem zajęć). Usprawiedliwioną nieobecność Student/-ka zobowiązani są odpracować w formie odpowiedzi ustnej lub pisemnej (wg wskazań osoby prowadzącej). Pozostałe warunki, nie wymienione w punkcie rozstrzygane są zgodnie z Regulaminem Studiów na Uniwersytecie Zielonogórskim <https://www.uz.zgora.pl/index.php?regulamin-studiow>

**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. Bondarowicz M. Owczarek S. Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej, Wyd. WSiP Warszawa 2011.
2. McGill S. Mechanika zdrowych pleców. Uwolnij się od bóli dzięki metodzie McGilla, Galaktyka 2018
3. Romanowska A. Wychowanie do postępowania korekcyjnego. Wyd. Korepetytor Płock 2011.
4. Owczarek S. Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wyd. WSiP Warszawa 2008.
5. Owczarek S. Ćwiczenia korekcyjne z przyborami Thera-Band (red.) Korso - Usługi w zakresie rehabilitacji ruchowej, Warszawa 2016
6. Starrett K. Skazany na biurko. Postaw się siedzącemu światu, Galaktyka, Łódź 2017
7. Wilczyński J. Korekcja wad postawy. Wyd. Anthropos, Starachowice, 2001

## Literatura uzupełniająca

Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

<http://www.bu.uz.zgora.pl/>

<http://www.backfitpro.com/>

## Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 15-09-2022 20:29)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ