

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KATOWICACH

Katedra Sportów Indywidualnych

Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego

- I. Nazwa przedmiotu:** Pływanie Korekcyjne
- II. Kierunek studiów:** Wychowanie Fizyczne
- III. Rok studiów:** III rok, semestr VI, studia stacjonarne, niestacjonarne
- IV. Rodzaj zajęć:** zajęcia praktyczne (seminaryjne) – 13 godzin
- V. Cele:**
 - Zapoznanie się z możliwościami wykorzystania środowiska wodnego dla celów korekcji wad postawy.
 - Doskonalenie technik pływackich oraz gier i zabaw w wodzie przydatnych w korekcji wad postawy.
 - Umiejętność tworzenia ćwiczeń z zastosowaniem stylów naprzemianstronnych i symetrycznych.
 - Organizacja procesu pływania korekcyjnego.
 - Zastosowanie technik pływackich oraz gier i zabaw w pływaniu korekcyjnym.
 - Umiejętność zorganizowania i przeprowadzenia zajęć pływania korekcyjnego z wykorzystaniem różnorodnych środków dydaktycznych oraz dostosowaniem do rodzaju wady.
- VI. Treść zajęć**
 - 1. Zajęcia organizacyjne. Rozpływanie. Gry i zabawy elongacyjne.**
 - 2. Gry i zabawy ruchowe przydatne w korygowaniu skolioz zlokalizowanych w odcinku piersiowym.** Prowadzenie gier i zabaw przez studentów wg wcześniej opracowanych schematów.
 - 3. Gry i zabawy ruchowe przydatne w korygowaniu skolioz zlokalizowanych w odcinku lędźwiowym.** Prowadzenie gier i zabaw przez studentów wg wcześniej opracowanych schematów.
 - 4,5. Wykorzystanie technik naprzemianstronnych w korygowaniu skolioz zlokalizowanych w odcinku piersiowym.**
 - Ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone.
 - Ćwiczenia wzmacniające mięśnie osłabione.
 - Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowego ustawienia kończyn dolnych.
 - Prowadzenie zajęć przez studentów wg przygotowanego konspektu.
 - 6,7. Wykorzystanie technik symetrycznych w korygowaniu skolioz zlokalizowanych w odcinku lędźwiowym.**
 - Ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone.
 - Ćwiczenia wzmacniające mięśnie osłabione.
 - Ćwiczenia oddechowe.

- Prowadzenie zajęć przez studentów wg przygotowanego konspektu.

8,9. Wykorzystanie technik symetrycznych i naprzemianstronnych w korygowaniu skolioz dwułukowych.

- Ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone.
- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie osłabione.
- Ćwiczenia oddechowe.
- Prowadzenie zajęć przez studentów wg przygotowanego konspektu.

10,11. Wykorzystanie technik symetrycznych i naprzemianstronnych w korygowaniu płaskostopia.

- Ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone.
- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie osłabione.
- Ćwiczenia kształtujące technikę prawidłowego chodu.
- Prowadzenie zajęć przez studentów wg przygotowanego konspektu.

12. Sprawdzian teoretyczny.

13. Poprawa i uzupełnianie zaliczeń.

VII. Warunki zaliczenia/uczestnictwa w zajęciach

1. Aktywny udział w zajęciach:
 - a) **5 N – niesklasyfikowanie,**
 - b) **4N – 1 ocena niżej,**
 - c) **3N- 0,5 oceny niżej.**
2. Obecność na zajęciach – 99% frekwencji na zajęciach (dopuszczalna 1 nieobecność).
 - a) Obecność na zajęciach – studenci z IOS – 50 % +1 obecność.
 - b) Obecność na zajęciach – indywidualnie dostosowany program po uzgodnieniu z kierownikiem przedmiotu.
3. Brak spóźnień (obniżenie oceny za spóźnienia).
4. W zajęciach mogą uczestniczyć tylko osoby w stroju sportowym.
5. Brak możliwości odrabiania zajęć.
6. Brak możliwości uczestniczenia w zajęciach z inną grupą, wyjątek stanowią studenci z IPSPN.
7. Usprawiedliwianie nieobecności do 2 tygodni.
8. Przygotowanie na poszczególne zajęcia w danym tygodniu prac dotyczących (ćwiczenia, konspekty) tematyki zajęć.
9. Przygotowanie 1 konspektu z zajęć z pływania korekcyjnego z uwzględnieniem wad postawy (skoliozy).
10. Sprawdzian teoretyczny.

11. Samodzielne prowadzenie jednostki zajęć pływania korekcyjnego w wodzie wg przygotowanego konspektu: przeprowadzenie ćwiczeń, gier, zabaw lub jednostki zajęć pływania korekcyjnego: **minimum jedno prowadzenie.**

VIII. Literatura podstawowa:

1. Gedl-Pieprzyca I., Kisielewska A., (2008). *Ćwiczenia korekcyjne w wodzie w okresie wstępnej adaptacji*. WF i Z, 7,58- 65.
2. Gedl-Pieprzyca I. (2004). *Wpływ ćwiczeń korekcyjnych w wodzie na kształtowanie się wybranych parametrów układu oddechowego*. Medycyna Sportowa, vol.20, supl. 1,150-155.
3. Iwanowski W. (1997). *Pływanie korekcyjno-lecznicze w przypadkach bocznych skrzywień kręgosłupa*. Wyd. Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.
4. Karpiński R., Karpińska M. (2009). *Pływanie. Sport, zdrowie, rekreacja*. AWF, Katowice.
5. Kołodziej J. (1989). *Pływanie korekcyjne*. Wyd. Skrypt. Nr 101, AWF, Kraków.
6. **Owczarek S. (1999). *Korekcja wad postawy, pływanie i ćwiczenia w wodzie*. WSiP, Warszawa.**
7. Zając I. i inni (2003). *Ćwiczenia korekcyjne w wodzie*. WF i Z,2,9-16.

IX. Literatura uzupełniająca:

1. Cieślicka M., Śmiglewska M., Szark-Eckardt M. (2011). *Korygowanie wad postawy ciała poprzez zabawy w wodzie*. Wyd. Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz
2. Dybińska E. (2009). *Uczenie się i nauczanie pływania. Zagadnienia wybrane*. AWF, Kraków.
3. Karpiński R. (2009). *Pływanie. Podstawy techniki, nauczanie*. Katowice.
4. Karpiński R., Karpińska M. (2011) *Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne*. AWF, Katowice.
5. Ostrowski A., (2003). *Zabawy i rekreacja w wodzie*. WSiP, Warszawa.
6. Owczarek S., Bondarowicz M. (1998). *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*. WSiP, Warszawa.
7. Stachura A., Płatek Ł. (2012). *Pływanie w szkole podstawowej*. AWF, Katowice.
8. Wilczyński J. (2006). *Korekcja wad postawy człowieka*. Wyd. Anthropos, Starachowice.

Autor programu:

dr Alicja Stachura