

Opracowano w ramach realizacji projektu  
„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00



**Wydział Wychowania Fizycznego**  
**Katedra Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego**

Nazwa zajęć: Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne		
Kierunek: sport	Rok: II	Semestr: 3
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 26 godzin	Liczba punktów ECTS: 2
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	dr Diana Celebańska, dr Bartłomiej Szreniawa	

Wymagania wstępne
Podstawowe wiadomości z zakresu anatomii i fizjologii człowieka.

## Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
<b>W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:</b>		
P_W01	Zna związek nauk biologiczno-medycznych i społecznych z naukami z zakresu kultury fizycznej w kontekście ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych.	K_W01
P_W02	Posiada podstawową wiedzę z zakresu nauk biologiczno-medycznych o wpływie stylu życia i czynników środowiskowych na zmiany budowy i postawy ciała z uwzględnieniem etapów rozwoju ontogenetycznego człowieka oraz różnic dymorficznych.	K_W03

P_W03	Posiada wiedzę na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia oraz profilaktyki wad postawy.	K_W15
P_W04	Zna zagrożenie zdrowia związane z aktywnością fizyczną i wykonywaną pracą zawodową, działania zapobiegające wadom postawy.	K_W21
<b>W zakresie umiejętności – student potrafi:</b>		
P_U01	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą do oceny budowy i postawy ciała.	K_U03
P_U02	Potrafi zastosować podstawowe metody i techniki oceny budowy i postawy ciała oraz interpretować wyniki.	K_U06
P_U03	Potrafi przeprowadzić diagnozę w zakresie umożliwiającym ukierunkowanie działań kompensacyjno-korekcyjnych stosownie do potrzeb indywidualnych i grupowych.	K_U07
P_U04	Potrafi zaplanować i dobrać odpowiednie środki i metody realizacji procesu kompensacji i korekcji wad postawy z uwzględnieniem wieku ćwiczących, potrzeb indywidualnych i warunków pracy	K_U10
<b>W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:</b>		
P_K01	Jest świadomy własnych ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do specjalisty z problemami związanymi z wykonywanym zawodem trenera i nauczyciela.	K_K04
P_K02	Jest odpowiedzialny za swoje działania i za zachowanie oraz zdrowie osób powierzonych jego opiece.	K_K08
P_K03	Jest przekonany o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań, odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy, projektuje i wykonuje zadania wynikające z roli trenera i nauczyciela w kontekście kompensacji i korekcji wad postawy.	K_K09
<b>Treści programowe</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Treści programowe – wykłady</b>	
1.	Podstawy biomechaniki narządu ruchu, budowa i funkcje kręgosłupa.	
2.	Czynne stabilizatory postawy ciała. Rola układu mięśniowego w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała. Trzy układy odniesienia czynnych stabilizatorów –przyczepy i czynności mięśni posturalnych.	
3.	Definicje postawy ciała, postawy prawidłowej i wadliwej oraz wad postawy. Kryteria oceny postawy ciała. Klasyfikacja metod oceny postawy ciała. Pojęcie korekcji i kompensacji.	
4.	Wpływ uprawiania wybranych dyscyplin sportowych na postawę ciała.	
<b>Lp.</b>	<b>Treści programowe – ćwiczenia</b>	

1.	Charakterystyka wad w płaszczyźnie strzałkowej, wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń.
2.	Charakterystyka skolioz, wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń.
3.	Charakterystyka wad kończyn dolnych, wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń.
4.	Metodyka postępowania korekcyjno-kompensacyjnego w wybranych wadach postawy z uwzględnieniem specyfiki procesu treningowego uprawianej dyscypliny sportowej.

#### **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej**

##### **Literatura podstawowa:**

1. Owczarek S.: Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Warszawa, 2016.
2. Tuzinek St., Bieniaszewski T., Ratyńska A.: Podstawy teorii i metodyki gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej. Politechnika Radomska, 2010.
3. Romanowska A.: Wychowanie do postępowania korekcyjnego. Płock, 2011.
4. Owczarek S., Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej. Warszawa, 2012.
5. Kutzner-Kozińska (red.): Proces korygowania wad postawy. Warszawa, 2013.

##### **Literatura uzupełniająca:**

1. Gawlik K., Zwierzchowska A. : Korektywa dzieci i młodzieży z dysfunkcjami wzroku lub słuchu. AWF Katowice, 2006.
2. Owczarek S., Kinezyterapia kolan. Korso, 2018.

#### **Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia**

Zaliczenie na ocenę.

Wykład zaliczany łącznie z ćwiczeniami.

Studenci przygotowują zestawy ćwiczeń na poszczególne wady postawy i kształtowanie nawyku prawidłowej postawy oraz prezentują je na zajęciach. Wymagany aktywny udział pozostałych studentów (nie prezentujących ćwiczeń). Zestawy ćwiczeń zaliczane są na zal.

Test składa się z pytań zamkniętych i otwartych. Pytania sprawdzają opanowanie materiału dotyczącego każdego efektu z zakresu wiedzy. Kolokwia zalicza się powyżej 51% pozytywnych odpowiedzi.:

51-60% - ocena dostateczna

61-70%- ocena dostateczna plus

71-80%- ocena dobra

81-90% -ocena dobra plus

91-100%- ocena bardzo dobra

#### **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów**

Ocenianie przygotowanych i prezentowanych zestawów ćwiczeń na wybrane wady postawy ciała oraz ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej postawy ciała.

Obserwacja studenta podczas ćwiczeń-zaangażowanie i kreatywność.

Test pisemny sprawdzający wiedzę o wadach postawy oraz ogólnych zasadach zapobiegania i korygowania wad postawy.

Kryteria oceny efektów kształcenia na ocenę dostateczną:

Student:

- zna podstawowe pojęcia dotyczące postawy ciała i układu ruchu człowieka
- ma elementarną wiedzę o cechach charakterystycznych poszczególnych wad postawy

- potrafi dobrać i zastosować ćwiczenia zapobiegające i korygujące wady postawy
- dba o zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć

#### Stosowane metody dydaktyczne

Wykład informacyjny, wykład problemowy, nauczanie problemowe, pokaz, dyskusja.

Nakład pracy studenta - bilans punktów	Stacjonarne	Niestacjonarne
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:</b> Wykład: 13 Ćwiczenia: 13 <b>Samodzielna praca studenta:</b> Przygotowanie do ćwiczeń: 10 Czytanie literatury: 10 Przygotowanie zestawu ćwiczeń: 4 Konsultacje dodatkowe: 2	26       26	
<b>Łączny nakład pracy studenta wynosi: 52 godzin, co odpowiada punktom ECTS: 2</b>		

Forma oceny efektów uczenia się				
Przedmiotowe efekty uczenia się	Sprawdzian praktyczny	Sprawdzian/egza min pisemny	Projekt / prezentacja	Obserwacja /dyskusja dydaktyczna
P_U01, P_U02, PU_03	X			
P_W01, P_W02, P_W03, P_W04		X		
P_U04			X	
PK_01, PK_02, PK_03				X