



KARTA PRZEDMIOTU

D1/15 Praktyka specjalnościowa z odnowy biologicznej z gimnastyką korekcyjną

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Praktyka specjalnościowa z odnowy biologicznej z gimnastyką korekcyjną (D1/15)
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Workshop classes from biological regeneration and corrective gymnastics
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów:	studia I stopnia
Profil:	praktyczny (P)
Forma studiów:	studia stacjonarne, studia niestacjonarne
Punkty ECTS:	studia stacjonarne – 4, studia niestacjonarne - 4
Język wykładowy:	polski
Rok akademicki:	2021/2022
Semestr:	4, 6
Koordinator przedmiotu:	mgr Lucyna Szajna

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Nabywanie i rozwijanie umiejętności zawodowych z zakresu odnowy biologicznej i gimnastyki korekcyjnej, poznanie organizacji placówek, dokumentowanie. Umiejętność obserwacji prowadzonych zabiegów systemów współczesnej odnowy biologicznej i gimnastyki korekcyjnej. Opanowanie umiejętności wykonywania zabiegów w odnowie biologicznej i korekcji wad postawy ciała				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:	Studia stacjonarne - s. IV – 2 tyg., s. VI – 2 tyg. Studia niestacjonarne - s. IV – 2 tyg., s. VI – 2 tyg.			
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się

D1/15_W01 D1/15_W02 D1/15_W03	w zakresie wiedzy: 1. Zna terminologię używaną w gimnastyce korekcyjnej i odnowie biologicznej, 2. Zna założenia profilaktyki zdrowotnej, zdrowego trybu życia i edukacji zdrowotnej posiada wiadomości na temat właściwości ruchu i zabiegów fizykalnych i jaki mają one wpływ na organizm człowieka, 3. Wie jak nauczać różnych form ruchu i jak oddziaływać na uczniów dla osiągnięcia celów pedagogicznych i zdrowotnych.	K_W02 K_W06 K_W08	praktyka	ocena z odpowiedzi i ustnych i obserwacja
D1/15_U01 D1/15_U02 D1/15_U03 D1/15_U04	w zakresie umiejętności: 1. Potrafi dobrać i zastosować metody, techniki i formy aktywności fizycznej w gimnastyce korekcyjnej oraz zabiegi fizykalne w odnowie biologicznej, 2. Potrafi nauczać różnych form aktywności fizycznej i elementów techniki w popularnych dyscyplinach sportowych 3. Potrafi posługiwać się przyborami i przyrządami stosowanymi w gimnastyce korekcyjnej i odnowie biologicznej, 4. Potrafi opracować w formie pisemnej konspekt lekcji gimnastyki korekcyjnej i zabiegów odnowy biologicznej	K_U02 K_U03 K_U05 K_U06	praktyka	Średnia ocen bieżących opiekuna praktyk z konspektów, hospitacji, asyst i prowadzeń oraz ocena hospitowanej lekcji przez opiekuna z ramienia uczelni
D1/15_U03 D1/15_U05 D1/15_U07	w zakresie kompetencji społecznych: 1. Kreuje dobrą atmosferę i przyjazne stosunki między członkami grupy; motywuje ich i jednoczy we współpracy i realizacji wspólnych celów 2. Zauważa potrzeby i niesie pomoc osobom o mniejszych predyspozycjach fizycznych i psychicznych oraz niepełnosprawnym. 3. Zachowuje się profesjonalnie, przygotowuje się do pracy oraz planuje i realizuje swoje działania w sposób odpowiedzialny	K_K03 K_K05 K_K07	praktyka	Aktywność , obserwacja

Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)					
Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	4	Stacjonarne		Niestacjonarne	
A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:	Konsultacje	s. 4 10	s. 5 10	s. 4 10	s. 5 10
	W sumie: ECTS	10 0,3	10 0,3	10 0,3	10 0,3
B. Formy aktywności studenta w ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	Ćwiczenia praktyczne	36	36	36	36
	praca w bibliotece	5	5	5	5
	przygotowanie ogólne do zajęć	5	5	5	5
	przygotowanie konspektów	5	5	5	5
	praca w sieci internetowej	5	5	5	5
	w sumie: ECTS	56 1,7	56 1,7	56 1,7	56 1,7
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Ćwiczenia praktyczne	36	36	36	36
	Konsultacje	10	10	10	10
	przygotowanie konspektów	5	5	5	5
	w sumie: ECTS	51 1,8	51 1,8	51 1,8	51 1,8

Dodatkowe elementy (* - opcjonalnie)

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organizacja placówek odnowy biologicznej (sanatorium, zakład przyrodolecznicy, przychodnia, gabinet odnowy biologicznej) 2. Zabiegi ciepłolecznicze – sauna, światłolecznictwo 3. Zabiegi odnawiające w sporcie i ocena efektów odnawiających 4. Masaż rodzaje i zastosowanie w odnowie biologicznej 5. Leczenie zimnem - krioterapia miejscowa i ogólna 6. Zabiegi wodolecznicze i ich zastosowanie 7. Zajęcia kinezyterapii ogólnej i indywidualnej 8. Zajęcia odnawiające w środowisku wodnym 9. Organizacja placówek gimnastyki korekcyjnej 10. Ćwiczenia mięśni posturalnych stosowane w określonych wadach postawy ciała 11. Ćwiczenia odruchu prawidłowej postawy oparte o sprzężenie zwrotne 12. Ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach 13. Ćwiczenia antygravitacyjne i elongacyjne 14. Ćwiczenia korekcyjne w obwodzie stacijnym 15. Gry i zabawy z elementami korekcyjnymi 16. Ćwiczenia kształtujące siłę mięśniową w gimnastyce korekcyjnej 17. Ćwiczenia rozciągające kompensacyjno-korekcyjne 18. Ćwiczenia oddechowe i ich zastosowanie 19. Ćwiczenia oparte o pracę mięśni koncentryczną i ekscentryczną zastosowane w gimnastyce korekcyjnej 20. Analiza efektów postępowania kompensacyjno-korekcyjnego
---	--

	<p>Semestr IV – hospitowanie i asysta Semestr V – hospitowanie, asysta, prowadzenia</p>
Metody i techniki kształcenia:	- praktyczne: hospitowanie, asysta i prowadzenie zabiegów w odnowie biologicznej, wykonywanie masażu sportowego i klasycznego oraz prowadzenie programowanych ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych.
* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	- spełnienie warunków oceny końcowej
* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	Obowiązek systematycznego i aktywnego uczestnictwa studenta
Sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Ocena końcowa jest średnią ocen z praktyki z odnowy biologicznej i gimnastyki korekcyjnej. Składają się na nie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ocena końcowa opiekuna praktyki z odnowy biologicznej i gimnastyki korekcyjnej <p>Ocena studenta dokonywana jest na podstawie punktacji w poszczególnych zakresach tak, aby była jednolita dla każdego studenta odbywającego praktyki w różnych placówkach.</p> <p>Powyższą charakterystykę i ocenę pracy studenta załączono w osobnej karcie.</p> <p>Suma punktów w poszczególnych zadaniach – 100</p> <p>Ocena bdb - 100-90</p> <p>Ocena dst - 59-50</p> <ul style="list-style-type: none"> - oceny dokumentacji praktyki dokonywanej przez opiekuna praktyki z ramienia uczelni, - oceny hospitowanych zajęć przez opiekuna praktyki z ramienia uczelni
* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	<ul style="list-style-type: none"> - odrobienie zaległości wynikających z uzasadnionej i zgłoszonej nieobecności w innym, dodatkowym terminie - konsultacje - samodoskonalenie
Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne, rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży, podstawy masażu, masaż sportowy, warsztaty z gimnastyki korekcyjnej, podstawy kinezyterapii, diagnozowanie postawy ciała.
Zalecana literatura:	<ul style="list-style-type: none"> - T. Kasperczyk: Wady postawy ciała diagnostyka i leczenie, Firma Handlowo-Usługowa „Kasper” Kraków, 2002 - T. Kasperczyk: Ćwiczenia korektywne z elementami rehabilitacji, AWF Kraków - M. Kutzner-Kozińska: Gimnastyka korekcyjna dla dzieci 6 –10 letnich, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne Warszawa; Korekcja wad postawy, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa. - K. Giermek: Zmęczenie i regeneracja sił, Katowice, AWF, 2007 - Barszowski P.: Wspomaganie procesu treningowego, Warszawa: COS, 2000 - W. Kasprzak: Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA, Warszawa, PZWL, 2010 - W. Tomaszewski: Taping w profilaktyce, leczeniu i rehabilitacji, Warszawa, Agencja Wydawnicza Medsport, 1997 - M. Bondarowicz: Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne Warszawa. - J. Nowotny: Ćwiczenia korekcyjne w systemie stacijnym, AWF,

Katowice, 2001.

- E. Zeyland-Malawka: Ćwiczenia korekcyjne, AWF Gdańsk,
- Poradnik fizjoterapeuty, Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 2001
- Magiera L. (2003): Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej: Biosport, Kraków, 2011
- S. Owczarek, M. Bondarowicz: Atlas ćwiczeń korekcyjnych, Warszawa : Wyd. Szkolne i Pedagog.
- T. Podgórski: Masaż w rehabilitacji i sporcie: Wyd. AWF, Warszawa, 2001
- A. Straburzyńska-Lupa: Fizjoterapia, Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2003
- G. Straburzyński: Medycyna fizykalna, Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2000
- H. Malina: Wady kończyn dolnych, Firma Handlowo-Usługowa „Kassper” Kraków..
- T. Pokora: Gimnastyka korekcyjno – kompensacyjna, PWSZ, Wałbrzych, 2002,
- E. Mikołajewska: Kinesiotaping, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2011.