**Karta modułu/przedmiotu**

| Informacje ogólne o module/przedmiocie | |
|---|---|
| **1. Kierunek studiów:** biotechnologia medyczna | **2. Poziom kształcenia:** studia pierwszego stopnia<br>**3. Forma studiów:** stacjonarne |
| **4. Rok:** I | **5. Semestr:** II |
| **6. Nazwa modułu:** Pozostałe zajęcia<br>**Nazwa przedmiotu:** Korekcja postawy ciała | |
| **7. Status modułu/przedmiotu:** przedmiot do wyboru | |
| **8. Jednostka realizująca moduł/przedmiot:**<br>Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu Wydział Nauk o Zdrowiu<br>40-752 Katowice Ligota, ul. Medyków 8 | |
| **9. Prowadzący moduł/przedmiot (imię, nazwisko, adres e-mail):**<br>Dr Małgorzata Dalewska (malgorzatadalewska@gmail.com), mgr Lidia Anton (la22@o2.pl), mgr Andrzej Szumski (akszumscy@wp.pl) | |
| **10. Cel kształcenia:**<br>Opanowanie wiadomości dotyczących prawidłowej postawy ciała. Zapoznanie z metodami oceny stanu czynnosciowego układu ruchu. Nabycie praktycznych umiejętności dotyczących utrzymania właściwej postawy ciała przy pomocy metod ruchowych. Mobilizacja do postaw prozdrowotnych. Zapoznanie z wpływem aktywności ruchowej na organizm człowieka (na jego zdrowie i higienę). | |
| **11. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**<br>Podstawowa znajomość budowy ciała i funkcjonowania układów czynnościowych. | |

**12. Efekty kształcenia**

| Numer efektu kształcenia | Efekty kształcenia<br>Student, który zaliczył moduł/przedmiot: | Odniesienie do efektów kształcenia dla programu | Odniesienie do efektów kształcenia dla obszaru |
|---|---|---|---|
| 01 | Potrafi określić środowiskowe uwarunkowania stanu zdrowia, oraz zdefiniować działania profilaktyczne. | K_W08<br><br>K_U05 | M2_W01<br>M2_W03<br>M2_W04<br>M2_W06<br>M2_U03<br>M2_U05<br>M2_U08 |
| 02 | Rozumie zależność pomiędzy stylem życia a kondycją układu ruchowego i występowaniem dolegliwości w obrębie tego układu. | K_W11<br>K_K02<br>K_K 04 | M2_W04,<br>M2_W06<br>M2_K05<br>M2_K06 |
| 03 | Prezentuje oraz promuje zdrowy styl życia. | K-K11 | M2_K01 |
| 04 | Potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia w zależności od potrzeby ( wadliwa postawa ciała, dystonia mięśniowa, objawy bólowe w obrębie kręgosłupa) | K_W08<br><br>K_U05 | M2_W01<br>M2_W03<br>M2_W04<br>M2_W06<br>M2_U03<br>M2_U05<br>M2_U08 |

**13. Formy zajęć w odniesieniu do efektów kształcenia**

| Numer efektu kształcenia | Forma zajęć dydaktycznych | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | wykład | seminarium | ćwiczenia laboratoryjne | ćwiczenia praktyczne | inne | e-learning |
| 01 | | | | x | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 02 | | | | x | | |
| 03 | | | | x | | |
| 04 | | | | x | | |

| **14. Treści programowe** | | |
|---|---|---|
| **14.3. Forma zajęć: ćwiczenia** | | |
| C1 | Przepisy BHP na obiektach sportowych. Regulamin sali gimnastycznej | 1 |
| C2 | Ocena stanu czynnościowego układu ruchowego. | 1 |
| C3 | Ocena stanu czynnościowego układu ruchowego.. | 1 |
| C4 | Próby wydolnościowe | 1 |
| C5 | Rola rozgrzewki statycznej i dynamicznej | 1 |
| C6 | Ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborami | 1 |
| C7 | Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające mięśnie grzbietu | 1 |
| C8 | Korekcja postawy – ćwiczenia autokorekcji | 1 |
| C9 | Przyczyny występowania wad postawy ciała. Ćwiczenia profilaktyczne. | 1 |
| C10 | Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe | 1 |
| C 11 | Ćwiczenia wzmacniające brzuch oraz pośladki. | 1 |
| C12 | Ćwiczenia elongacyjne i antygrawitacyjne ze współćwiczącym | 1 |
| C13 | Rola strechingu w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała. | 1 |
| C14 | Rozciąganie mięśni tylnej części ud | 1 |
| C15 | Ćwiczenia aerobowe na przyrządach | 1 |
| C16 | Wzmacnianie mięśni z wykorzystaniem taśm rehabilitacyjnych | 2 |
| C17 | Ćwiczenia wzmacniające mięsnie grzbietu z użyciem przyborów. | 2 |
| C18 | Nauka napinania i rozluźniania mięśni napiętych pod wpływem stresorów | 2 |
| C19 | Doskonalenie poznanych elementów korekcji postawy w formie ćwiczeń dwójkowych | 2 |
| C20 | Wykorzystanie piłek rehabilitacyjnych do korekcji. | 2 |
| C21 | Rola sensomotoryki i propriocepcji w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała | 2 |
| C22 | Badanie ruchomości stawów. Ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach | 2 |
| C23 | Ćwiczenia ogólnousprawniające z przyborami (małe piłki) | 2 |
| C24 | Ćwiczenia wydolnościowe z muzyką. | 2 |
| C25 | Ćwiczenia zwiększające ruchomość stawów z użyciem taśm rehabilitacyjnych | 2 |
| C26 | Ćwiczenia zwiększające ruchomość kręgosłupa | 2 |
| C27 | Ćwiczenia dla kobiet w ciąży – przykłady | 2 |
| C28 | Przyczyny występowania wad postawy ciała. Ćwiczenia z elementami jogi. | 2 |
| C29 | Elementy tańca | 2 |
| C30 | Zaliczenie | 2 |
| **Łącznie** | | **45** |
| **Łączna liczba godzin z przedmiotu** | | **45** |

| **15. Metody kształcenia** | |
|---|---|
| **Ćwiczenie 1, 20** | Wykład informacyjny w formie prezentacji multimedialnej |
| **Ćwiczenie 2- 29** | Prelekcja, pokaz, ćwiczenia właściwe |
| **Ćwiczenie 30** | Weryfikacja wiadomości i umiejętności w formie testu pisemnego i praktycznego |

**16. Sposoby weryfikacji efektów kształcenia i sposoby oceny**

| Numer efektu kształcenia | Sposób weryfikacji | Warunki zaliczenia |
|---|---|---|
| 01 | Sprawdzian pisemny w formie testu jednokrotnego wyboru | 60 % prawidłowych odpowiedzi |
| 02 | Sprawdzian pisemny w formie testu jednokrotnego wyboru | 60 % prawidłowych odpowiedzi |
| 03 | Ocena aktywności i zaangażowania na zajęciach | Obecności i aktywne uczestnictwo w minimum 24 zajęciach |
| 04 | Sprawdzian praktyczny – opisanie i wykonanie odpowiednich ćwiczeń | Wykonanie prawidłowo 50 % zadanych ćwiczeń |

| **17. Obciążenie pracą studenta** | | |
|---|---|---|
| Forma aktywności | Przeciętna liczba godzin na zrealizowanie aktywności | |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim: | Udział w ćwiczeniach | 60 |
| | konsultacje | 10 |
| | **łącznie** | **70** |
| Samodzielna praca studenta | przygotowanie do ćwiczeń | 30 |
| | **łącznie** | **30** |
| **Łącznie** | | **100** |
| **Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu** | | **2** |

| **18. Sumaryczne wskaźniki charakteryzujące przedmiot** | |
|---|---|
| Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich | 2 |
| Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym | 2 |

**19. Literatura**

**19.1. Podstawowa**


1. J. Orzech, Kształtowanie sylwetki ciała, Tarnów 1998.
2. F. Delavier. Modelowanie sylwetki : atlas ćwiczeń dla kobiet, PZWL Warszawa 2008,
3. T. Stefaniak, Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych cz. I i II, Wrocław 2002.
4. Bator, T. Kasperczyk, Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii, AWF , Kraków 2000.
5. Aerobik czy fitness, E. Kubiak, DDK Edition, Poznań 2002


**19.2. Literatura uzupełniająca**


1. K. Pietrusik, Aquafitness, TKKF Warszawa 2009
2. Gablankowski, Streching w szkole, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1994 r.
3. Aerobik czy fitness, E. Kubiak, DDK Edition, Poznań 2002


| **20. Inne przydatne informacje o module/przedmiocie** | |
|---|---|
| **20.1. Liczebność grup** | 20 osób |
| **20.2. Materiały do zajęć** | Przybory ( piłki, taśmy, ciężarki, flexibary, aerostepy, dyski korekcyjne), sprzęt audiowizualny |
| **20.3. Miejsce odbywania się zajęć** | Sala gimnastyczna ul. Kasztanowa, sala fitness ul. jedności |
| **20.4. Miejsce i godzina konsultacji** | Godziny konsultacyjne ustalone przez studentów z prowadzącym zajęcia |
| **20.5. Inne** | Liczebność grup nie większa niż 20 osób, |

**21. Formy oceny – szczegóły**

Przedmiot kończy się zaliczeniem bez oceny