

## Sylabus kursu

Nazwa kursu: <b>Zdrowy kręgosłup</b>			
Jednostka organizująca kurs: <b>Akademickie Centrum Kształcenia</b>			
Wydział realizujący kurs: <b>Wydział Wychowania fizycznego</b>		Jednostka realizująca kurs: <b>Katedra Wychowania Fizycznego i Adaptowanej Aktywności Fizycznej</b> <b>Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej</b>	
Rodzaj kursu: <b>kurs</b>		Liczba godzin: <b>10</b>	
Język modułu/przedmiotu: <b>polski</b>	Forma zajęć: <b>zajęcia teoretyczne/praktyczne</b>	Sposób realizacji: <b>stacjonarne / online</b>	
Koordynator kursu	<b>Dr hab. Izabela Zajęc-Gawlak</b>		
Wymagania wstępne	Podstawy anatomii		
Cele kursu	Poprawa świadomej kontroli postawy ciała oraz próby korekcji dysfunkcji kręgosłupa z wykorzystaniem ćwiczeń zwiększających mobilność i stabilizację kręgosłupa w celu indywidualnej profilaktyki i terapii bólu kręgosłupa.		
Lp.	Modułowe efekty uczenia się Uczestnik:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia PRK dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego- poziomy 6/ poziomy 7
<b>W zakresie wiedzy</b>			
W01	Posiada elementarną znajomość budowy organizmu oraz anatomiczne, fizjologiczne, biochemiczne podstawy funkcjonowania organizmu w spoczynku i w czasie wysiłku fizycznego, w tym dotyczących narządu mowy	K_W02	P6S_WG
W02	Zna możliwości stosowania ćwiczeń, środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, form i metod w treningu sportowym i na zajęciach wychowania fizycznego, stosownie do celów, rozwoju psychofizycznego ćwiczących, warunków pracy, rozumie potrzebę rozwijania u ucznia samodzielności i aktywności w procesie wychowania fizycznego	K_W23	P6S_WK
<b>W zakresie umiejętności</b>			
U01	Potrafi przeprowadzić diagnozę w zakresie umożliwiającym ukierunkowanie procesu treningowego i edukacyjnego oraz działań kompensacyjno-korekcyjnych stosownie do potrzeb indywidualnych i grupowych, potrafi dokonywać obserwacji sytuacji i zdarzeń pedagogicznych	K_U07	P6S_UW
U02	Potrafi analizować i identyfikować błędy w przeprowadzanych pomiarach i ocenach, prowadzonych zajęciach oraz dokonywać stosownych modyfikacji	K_U12	6S_UO

W zakresie kompetencji społecznych			
K01	Rozumie potrzebę dbałości o własną sprawność fizyczną i zdrowie dla promowania zdrowia, właściwego wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego i trenera	K_K18	P6S_KR
Stosowane metody dydaktyczne			
Obserwacja, prezentacja, wykład			

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez uczestników
Metody weryfikacji efektów: obserwacja kursanta i ocena jego umiejętności praktycznego zastosowania prostych ćwiczeń w profilaktyce oraz w indywidualnej terapii bólu kręgosłupa.

Treści modułu kształcenia		Godziny T/P
1.	Budowa i funkcje kręgosłupa.	1
2.	Regulacja postawy ciała, znaczenie czynnej i biernej stabilizacji kręgosłupa.	1
3.	Najczęstsze przyczyny bólu kręgosłupa.	2
4.	Przyczyny i konsekwencje podświadomych napięć mięśniowo-powięziowych	1
6.	Ćwiczenia świadomości ciała – stabilizacyjna, kinetyczna i amortyzacyjna rola kręgosłupa.	2
7.	Ćwiczenia zwiększające ruchomość odcinkową kręgosłupa i ich zastosowanie w indywidualnej terapii.	1
8.	Ćwiczenia w profilaktyce bólu kręgosłupa	1
9.	Ćwiczenia i sposoby obniżania podwyższonego tonusu mięśniowego.	1

Forma i warunki zaliczenia modułu/przedmiotu
Warunkiem zaliczenia kursu jest wykazanie się znajomością zagadnień teoretycznych poruszanych na kursie i umiejętność ich praktycznego zastosowania w indywidualnej terapii.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu/przedmiotu

Literatura podstawowa:

1. Kapandji A.I. 2015. Anatomia Funkcjonalna Stawów Tom 3 – kręgosłup i głowa., Edra Urban & Partner
2. Broussal-Derval A., Genneau S., 2020. Mobilność w treningu funkcyjnym., MedFarm Polska
3. McGill S., 2019., Dysfunkcje odcinka lędźwiowo-krzyżowego., DB Publishing

**Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki**

Nie dotyczy

**Forma oceny efektów uczenia się**

Efekty kształcenia	Forma oceny			
	Test teoretyczne	Zaliczenie praktyczne	Obserwacja na zajęciach	Egzamin
W01			X	
W02			X	
U01		X	X	
U02		X	X	
K01			X	