

SYLABUS KURSU

| | | |
|---|---|---|
| Nazwa kursu: PŁYWANIE KOREKCYJNE | | |
| Jednostka organizująca kurs: Akademickie Centrum Kształcenia | | |
| Wydział realizujący kurs: Wydział Wychowania Fizycznego | Jednostka realizująca kurs: Katedra Sportów Indywidualnych Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego | |
| Rodzaj kursu: kurs | Liczba godzin: 24 | |
| Język modułu/przedmiotu: polski | Forma zajęć: zajęcia teoretyczne i praktyczne | Sposób realizacji: w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem akademickim |
| Koordynator kursu | dr Alicja Stachura | |
| Wymagania wstępne | kurs dla absolwentów studiów kierunku wychowanie fizyczne, sport, fizjoterapia, studiów podyplomowych lub kursu specjalistycznego gimnastyka kompensacyjno-korekcyjna, osób posiadających niezbędną wiedzę na temat wad postawy ciała człowieka, podstawy prowadzenia zajęć z dziećmi i młodzieżą potwierdzonych odpowiednim dokumentem, dodatkowo posiadający umiejętność pływania na poziomie podstawowym i stan zdrowia umożliwiający udział w kursie. | |
| Cele kursu | Wyposażenie słuchacza w wiedzę i umiejętności z zakresu analizy i modyfikacji sportowych technik pływania wykorzystywanych w korekcji wad postawy; przekazanie wiedzy o możliwościach profilaktyki oraz najbardziej efektywnych formach leczenia pacjenta w wodzie. | |

| Lp. | Modułowe efekty uczenia się uczestnik: | Odniesienie do efektów kierunkowych (wybranego kierunku studiów, kod z 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 |
|--------------------------------|---|--|---|
| w zakresie wiedzy | | | |
| W01 | Wymienia podstawową terminologię, systematykę, charakterystykę szczegółową i metodykę nauczania podstawowych elementów technik pływackich | K_W22 | P6S_WK |
| W02 | Potrafi zastosować ćwiczenia, środki dydaktyczne, rozwiązania organizacyjne, formy i metody w procesie korekcji wad postawy | K_W23 | P6S_WK |
| w zakresie umiejętności | | | |
| U01 | Potrafi posługiwać się środkami dydaktycznymi do zajęć z pływania oraz wykorzystywać je w sposób konwencjonalny i niekonwencjonalny w procesie korekcji wad postawy | K_U04 | P6S_UO |
| U02 | Wykonuje diagnozę w zakresie umożliwiającym ukierunkowanie działań kompensacyjno-korekcyjnych stosownie do potrzeb indywidualnych i grupowych, potrafi dokonywać obserwacji sytuacji i zdarzeń pedagogicznych | K_U06 | P6S_UW |
| U03 | Potrafi analizować i identyfikować błędy w przeprowadzanych zajęciach oraz dokonywać stosownych modyfikacji | K_U12 | P6S_UO |

| w zakresie kompetencji społecznych | | | |
|---|---|-------|--------|
| K01 | Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, dokonuje samooceny własnych kompetencji | K_K01 | P6S_KK |
| K02 | Jest odpowiedzialny za swoje działania i zdrowie osób powierzonych jego opiece | K_K08 | P6S_UO |
| K03 | Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach pływania korekcyjnego, przeciwdziała zagrożeniu bezpieczeństwa innych osób nie uczestniczących bezpośrednio w zajęciach, dba o zapewnienie bezpiecznych warunków pracy | K_K15 | P6S_UO |

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład: wykład z wykorzystaniem technik multimedialnych

Ćwiczenia: opis, pogadanka, dyskusja, prezentacja multimedialna, wykonanie zadań praktycznych

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez uczestników

Metody weryfikacji efektów uczenia się: np. pisemne prace zaliczeniowe, obserwacja słuchacza i ocena jego umiejętności praktycznych.

Kryteria oceny efektów uczenia się:

2,0 – słuchacz nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50 %)

3,0 – słuchacz osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)

3,5 – słuchacz osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)

4,0 – słuchacz osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80 %)

4,5 – słuchacz osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)

5,0 – słuchacz osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

| Treści modułu kształcenia | | Godziny |
|----------------------------------|--|----------------|
| Zajęcia teoretyczne | | |
| 1. | Właściwości środowiska wodnego oraz ich wpływ na organizm człowieka. | 1 |
| 2. | Elementy adaptacji wstępnej do środowiska wodnego. Gry i zabawy ruchowe w adaptacji do środowiska wodnego. Gry i zabawy ruchowe stosowane w korekcji wad postawy w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej oraz w wadach kończyn dolnych - wskazania i przeciwwskazania. Organizacja lekcji pływania korekcyjnego z wykorzystaniem gier i zabaw ruchowych. | 2 |
| 3. | Bezpieczeństwo zajęć w wodzie. | 1 |
| 4. | Analiza stylów pływackich pod kątem ich wykorzystania w korekcji wad postawy. Uwzględnienie poziomu umiejętności pływackich w doborze postępowania korekcyjnego oraz indywidualizacja zajęć w przypadku zróżnicowania wad w grupie dyspanseryjnej. Pływanie i ćwiczenia w wodzie jako środek terapeutyczny wykorzystujący warunki odciążenia. | 1 |
| 5. | Metodyka postępowania korekcyjno-kompensacyjnego. Dobór pozycji wyjściowych i ćwiczeń do wad postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej, wad kończyn dolnych i klatki piersiowej. Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń w wadach postawy. | 2 |
| 6. | Organizacja zajęć z pływania korekcyjnego – dobór metod, form środków dydaktycznych. Przybory dydaktyczne podnoszące efektywność ćwiczeń dla poszczególnych wad postawy. Budowa konspektu i lekcji z uwzględnieniem toku lekcyjnego dla poszczególnych wad. | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| 7. | Budowa zajęć z pływania dla osób z określonymi wadami postawy. Znaczenie ćwiczeń oddechowych w postępowaniu korekcyjnym. Ćwiczenia przy brzegu pływalni i w wodzie płytkiej. | 2 |
| 8. | Zastosowanie ćwiczeń symetrycznych i asymetrycznych w określonych przypadkach bocznych skrzywień kręgosłupa. Błędy w pływaniu korekcyjnym. | 1 |

| Zajęcia praktyczne | | |
|---------------------------|---|---|
| 1. | Gry i zabawy w adaptacji do środowiska wodnego. | 1 |
| 2. | Gry i zabawy oraz ćwiczenia oddechowe w wodzie. | 1 |
| 3. | Ćwiczenia korekcyjne przy brzegu basenu i na płytkiej wodzie. Pozycje wyjściowe. | 1 |
| 4. | Pływackie ćwiczenia korekcyjne w wadach kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej (plecy okrągłe, plecy wklęsłe, plecy okrągło-wklęsłe, plecy płaskie). | 1 |
| 5. | Pływackie ćwiczenia korekcyjne w wadach klatki piersiowej. | 1 |
| 6. | Pływackie ćwiczenia korekcyjne w wadach kończyn dolnych (kolana koślawe i szpotawe, płaskostopie). | 1 |
| 7. | Pływackie ćwiczenia korekcyjne w bocznych skrzywieniach kręgosłupa – ćwiczenia symetryczne i asymetryczne. | 1 |
| 8. | Prowadzenia jednostki lekcyjnej z pływania korekcyjnego wg przygotowanego konspektu. | 5 |

Forma i warunki zaliczenia modułów kursu, w tym zasady dopuszczenia do zaliczenia, egzaminu

Warunki zaliczenia kursu:

1. Aktywne uczestnictwo w zajęciach: wykłady i ćwiczenia praktyczne w wodzie.
2. Przygotowanie konspektu jednostki lekcyjnej z pływania korekcyjnego.
3. Przeprowadzenie jednostki lekcyjnej wg przygotowanego konspektu zajęć.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia kursu

Literatura podstawowa:

1. Cieślicka M., Śmiglewska M., Szark-Eckardt M. Korygowanie wad postawy ciała poprzez zabawy w wodzie. Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz: Wydawnictwo UKW, 2011
2. Cieślicka M., Napierała M., Sitkowski D. Zabawy i gry ruchowe nad wodą i w wodzie. Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz: Wydawnictwo UKW, 2013
3. Iwanowski W. Pływanie korekcyjno-lecznicze w przypadkach bocznych skrzywień kręgosłupa. Wyd. Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, 1997
4. Karpiński R., Karpińska M. Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne. AWF, Katowice, 2011
5. Kołodziej J. Pływanie korekcyjne. Wyd. Skrypt. Nr 101, AWF, Kraków, 1989
6. Łubkowska W., Szark-Eckardt. Korygowanie postawy ciała poprzez pływanie i ćwiczenia w wodzie. Bydgoszcz, 2015
7. Ostrowski A. Zabawy i rekreacja w wodzie. WSiP, Warszawa, 2003
8. Owczarek S. Korekcja wad postawy, pływanie i ćwiczenia w wodzie. WSiP, Warszawa, 1999
9. Wilczyński J. Korekcja wad postawy człowieka. Wyd. Anthropos, Starachowice, 2006

Literatura uzupełniająca:

1. Dybińska E. Uczenie się i nauczanie pływania. Zagadnienia wybrane. AWF, Kraków, 2011
2. Gedl-Pieprzyca I., Kisielewska A. *Ćwiczenia korekcyjne w wodzie w okresie wstępnej adaptacji*. WF i Z, 7, 58- 65, 2008
3. Gedl-Pieprzyca I. *Wpływ ćwiczeń korekcyjnych w wodzie na kształtowanie się wybranych parametrów układu oddechowego*. Medycyna Sportowa, vol.20, supl. 1, 150-155, 2004
4. Karpiński R. *Pływanie. Podstawy techniki, nauczanie*. Katowice, 2005
5. Owczarek S., Bondarowicz M. *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*. WSiP, Warszawa, 1998
6. Stachura A., Kucia K. *Ogólnopolski program nauczania pływania*. PZP, Kraków, 2014
7. Stachura A., Płatek Ł. *Pływanie w szkole podstawowej*. AWF, Katowice, 2012
8. Zając I., Karpińska M., Orpel, Z., Kołodziej M. *Ćwiczenia korekcyjne w wodzie*. WF i Z, 2, 9-16, 2003

Forma oceny efektów uczenia się

| Efekty uczenia się | Forma oceny | | |
|--------------------|-------------------|----------|-------------------------|
| | Prowadzenie zajęć | Konspekt | Obserwacja na zajęciach |
| W01 | x | x | x |
| W02 | x | | x |
| U01 | x | | x |
| U02 | x | x | x |
| U03 | x | x | x |
| K01 | x | | x |
| K02 | x | | x |
| K03 | x | | x |