

### PLAN KURSU

#### Instruktor AWF Katowice - PŁYWANIE KOREKCYJNE

Treści modułu kształcenia		Godziny
<b>Zajęcia teoretyczne</b>		
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
Razem		12
<b>Zajęcia praktyczne</b>		
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
Razem		12
<b>Ogółem</b>		<b>24</b>