

Instruktor gimnastyki korekcyjnej

Podstawa Prawna

- Ustawa o sporcie z 25 czerwca 2010 roku
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 22 grudnia 2004 roku w sprawie zakresu i organizacji profilaktycznej opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą,
- ze zmianami wprowadzonymi Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 21 marca 2007 roku zmieniającym rozporządzenie w sprawie zakresu i organizacji profilaktycznej opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 12 lutego 2002 roku w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych

Prowadzenie

nauczyciel wychowania fizycznego z kwalifikacjami instruktora gimnastyki korekcyjnej, lekarz medycyny, fizjoterapeuta, psycholog sportu/somatopsycholog

Czas Trwania

100 godzin lekcyjnych (1 semestr – 8 lub 9 zjazdów weekendowych)

Adresaci

Kurs przeznaczony jest dla nauczycieli wychowania fizycznego, instruktorów rekreacji ruchowej, instruktorów sportu, pracowników komercyjnych klubów fitness oraz wychowawców wycieczek lub pracowników obiektów rekreacyjno-wypoczynkowych.

Cele edukacyjne kursu

Kurs ma na celu zapoznanie uczestnika z podstawową wiedzą w zakresie anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka oraz fizjologii wysiłku fizycznego, a także w zakresie posturogenezy i gimnastyki korekcyjnej. Ponadto kurs obejmuje specjalistyczną wiedzę na temat wad postawy – ich rodzajów, przyczyn powstawania, metod oceny i metod korekty. Uczestnik weźmie udział w zajęciach praktycznych, podczas których zaznajomi się z metodami pracy indywidualnej i grupowej z osobami w różnych grupach wiekowych. Dodatkowo, w oparciu o wiedzę psychologiczną, ukształtowana zostanie w uczestniku postawa wspierająca w stosunku do osób dotkniętych różnorodnymi schorzeniami i niepełnosprawnościami.

Przewidywane efekty kształcenia

Po ukończeniu kursu uczestnik nabędzie następującą wiedzę i kompetencje praktyczne oraz postawy:

WIEDZA

IGK_W1	z zakresu okresów rozwojowych w życiu człowieka (rozwój fizyczny, posturogeneza)
IGK_W2	z zakresu anatomii i fizjologii człowieka (budowa organizmu, budowa układu kostno-stawowego, budowy i klasyfikacji mięśni)
IGK_W3	z zakresu funkcjonowania i możliwości układu ruchu czynnego i biernego oraz skutków przeciążeń w układzie ruchu
IGK_W4	z zakresu podstawowych przemian biochemicznych w organizmie (przemiana materii, regulacja cieplna, stres oksydacyjny i mechaniczny)
IGK_W5	z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego (wydolność fizyczna, wysiłek fizyczny, oddech – deficyt i dług tlenowy)
IGK_W6	odnośnie rodzajów, przyczyn powstawania i metod korekty wad postawy w różnych grupach wiekowych
IGK_W7	z zakresu ergonomii pracy
IGK_W8	z zakresu somatopsychologii (salutogeneza, związek choroby/nieppełnosprawności fizycznej z funkcjonowaniem psychicznym, motywowanie zachowań prozdrowotnych)

UMIEJĘTNOŚCI

IGK_U1	oceny wad postawy
IGK_U2	opracowania programu korektywnego odpowiedniego do wady/schorzenia oraz grupy wiekowej
IGK_U3	zaprojektowania jednostki zajęć korekcyjnych
IGK_U4	stosowania w praktyce instruktorskiej różnorodnych ćwiczeń indywidualnych i grupowych

KOMPETECJE SPOŁECZNE

IGK_K1	gotowość do wspierania optymalnej i bezpiecznej aktywności fizycznej
IGK_K2	etyczna postawa wobec podopiecznych, wrażliwość na potrzeby i problemy cierpiących na różnego rodzaju schorzenia i dysfunkcje
IGK_K3	motywowanie podopiecznych do utrwalania efektów pracy korekcyjnej

PROGRAM KURSU

CZEŚĆ TEORETYCZNA

- 1) Okresy rozwojowe w życiu człowieka
- 2) Posturogeneza, płaszczyzny ciała
- 3) Elementy anatomii i fizjologii człowieka
- 4) Budowa układu kostno-stawowego
- 5) Budowa i fizjologia mięśni; klasyfikacja mięśni
- 6) Układ ruchu czynny i bierny
- 7) Przeciężenia w układzie ruchu
- 8) Przemiany biochemiczne w organizmie człowieka: przemiana materii, regulacja cieplna, stres oksydacyjny, stres mechaniczny
- 9) Fizjologia wysiłku fizycznego: rodzaje wysiłku fizycznego, wydolność fizyczna, reakcje organizmu na wysiłek fizyczny oraz na deficyt aktywności fizycznej, współczynnik oddechowy, deficyt i dług tlenowy
- 10) Gimnastyka korekcyjna: historia i prekursorzy, założenia, etyka pracy
- 11) Wady postawy: rodzaje, przyczyny, metody korekty, wady postawy w różnych grupach wiekowych
- 12) Ergonomia pracy i bezpieczeństwo w miejscu pracy
- 13) Somatopsychologia: pojęcie salutogenezy, zdrowie jako zasób, wzajemny związek choroby lub niepełnosprawności fizycznej z funkcjonowaniem psychicznym, motywacja do zachowań prozdrowotnych, zasady psychoedukacji
- 14) Bezpieczeństwo pracy instruktora gimnastyki korekcyjnej

CZEŚĆ PRAKTYCZNA

- 1) Metody oceny wad postawy: badanie obserwacyjne i fizykalne
- 2) Metodyka prowadzenia zajęć korekcyjnych
- 3) Narzędzia pracy instruktora gimnastyki korekcyjnej
- 4) Ćwiczenia odpowiednie do wady postawy lub schorzenia
- 5) Ćwiczenia indywidualne i grupowe
- 6) Plan zajęć korekcyjnych: rozgrzewka, ćwiczenia wzmacniające, ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia rozluźniające, ćwiczenia relaksacyjne
- 7) Podstawowe techniki masażu i automasażu
- 8) Autoterapia korekcyjna
- 9) Utrwalanie efektów pracy korekcyjnej

WARUNKI UKOŃCZENIA KURSU

Warunkiem ukończenia kursu jest udział we wszystkich zajęciach oraz aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach.

Uczestnik otrzymuje świadectwo ukończenia kursu.