

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ – INSTRUKTOR GIMNASTYKI
KOREKCYJNEJ BIAŁYSTOK**

	SOBOTA I - 8h		NIEDZIELA I - 7h
8:30 – 9:15	Przywitanie, zapoznanie się z uczestnikami, wprowadzenie w zagadnienia, które będą poruszane. 1	9:00 – 9:45	Ontogeneza jako podłoże wad postawy. 1
9:15 – 10:45	Metodyka prowadzenia zajęć. Zasady dydaktyki i prowadzenia ćwiczeń. Metody i formy nauczania ruchu. Cele i oczekiwania. Profilaktyka. 1 Konspekty zajęć, scenariusze zajęć, tok lekcyjny. 1	9:45 – 12:45	Wady postawy – omówienie: klatki piersiowej - klatka szewska, klatka kurza, odstające dolne łuki żebrowe, plecy – plecy okrągłe, plecy płaskie, kręgosłup – postawa skoliozy, skolioza jednołukowa, dwułukowa i więcej, rotacja. 4
10:45 – 13:00	Podstawowe zagadnienia z anatomii i biomechaniki: osie i płaszczyzny, klatka piersiowa i kręgosłup. 3	12:45 - 14:15	Część praktyczna: badanie pacjenta – ocena wzrokowa pacjenta, arkusz oceny. 2
13:00 – 14:30	Badanie postawy ciała – arkusz badania, Narzędzia do badań. Testy kręgosłupa, testy przykurczy mm. piersiowych, mm. grupy kulszowo-goleniowej, stawów biodrowych. 2		
	SOBOTA II - 7h		NIEDZIELA II - 7h

10:15 – 13:15	Podstawowe zagadnienia z anatomii i biomechaniki: miednica i mm. brzucha, stopy i kolana. 4	9:00 – 12:00	Część praktyczna: ćwiczenia dotyczące wad klatki piersiowej, ustawienia miednicy, wad stóp i kolan. 4
13:15 – 14:45	Wady postawy – omówienie: wady stóp - stopy płaskie, płasko-koślawe, końsko-szpotałe, wady kolan - koślawość, szpotałość kolan, miednicy – przodo i tyłopochylenie, ustawienie skośne w płaszczyźnie czołowej i strzałkowej. 2	12:00 – 14:15	Metodyka zajęć część praktyczna. 1 Gry i zabawy ruchowe w korekcji wad postawy. (przygotowane przez uczestników) 2
14:45 – 15:30	Wiotkość, dyskoordynacja, niski poziom sprawności ruchowej jako problem powszechny. Wady wrodzone, z którymi możemy spotkać się w pracy – przepuklina oponowo-rdzeniowa, MPD, artrogrypoza. Sprzęt pomocniczy w wadach postawy: wkładki, łuski, gorsety, taping. 1		

	SOBOTA III - 6h		NIEDZIELA III - 5h
10:15 – 12:30	Podstawowe zagadnienia z anatomii i biomechaniki: czynna i bierna stabilizacja postawy, mięśnie posturalne, mechanika oddychania. 3	9:00 – 11:15	Część praktyczna: ćwiczenia o charakterze globalnym – np. praca z pacjentami wiotkimi, ćwiczenia ogólnorozwojowe, ćwiczenia oddechowe. 3
12:30 – 14:45	Część praktyczna: praca ze skoliozami. 3	11:15- 12:45	Egzamin. 2