



AKADEMIA
WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO
IM. POLSKICH
OLIMPIJCZYKÓW
WE WROCŁAWIU

**DZIENNIK PRAKTYKI SPECJALISTYCZNEJ
GIMNASTYKI KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNEJ
W SZKOLE PODSTAWOWEJ, PRZEDSZKOLU lub INNEJ PLACÓWCE
Małgorzata Sobera**

1 miejsce Szkoła

wul.....

2 miejsce

wul.....

Termin praktyki: ...od.....do ok. połowy czerwca

.....
Imię i nazwisko studenta/studentki

Dyrektor szkoły/placówki 1

2.....

Nauczyciel-opiekun 1.....

2.....

Nadzór dydaktyczny z AWF - **dr Patrycja Proskura, Pełnomocnik Dziekana AWF**

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Al. I.J. Paderewskiego 35, 51-612 Wrocław

Tel: 71 347 3121

e-mail: patrycja.proskura@awf.wroc.pl

**Dziennik należy wydrukować dwustronnie przed praktyką
w OKŁADCE KARTONOWEJ (nie z folii), związanej sznurkiem
z naturalnego surowca**

**Protokoły hospitacji, asystowania, prowadzenia części i całości zajęć należy
wydrukować wielokrotnie, liczba wydruków jest podana przy każdym zadaniu**

Spis treści:

Wstęp	str. 4.
I. Cele i zadania praktyki gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej.....	str. 5.
II. Prawa i obowiązki studenta oraz warunki zaliczenia praktyki.....	str. 6.
III. Piśmiennictwo.....	str. 7.
IV. Ramowy i szczegółowy plan pracy studenta.....	str. 8.
V. Dokumentacja pracy studenta.....	str. 11.
A – Baza, program zajęć, warunki realizacji gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej	str. 11.
B – Diagnoza nieprawidłowości postawy w wybranej klasie 0-III...	str. 12.
C – Hospitacje	str. 17.
D – Asystowanie	str. 19.
E – Prowadzenie części zajęć.....	str. 20.
F - Konspekty dla młodszych dzieci	str. 21.
G – Konspekty dla starszych dzieci szkolnych	str.23.
H - Konspekty dla młodzieży szkolnej	str.25.
VI. Zestawienie liczbowe hospitacji, asyst i prowadzonych lekcji.....	str.27.
VII. Ocena nauczyciela – opiekuna	str. 27.
VIII. Samoocena studenta	str.28.
IX. Ocena i uwagi opiekuna dydaktycznego	str.28.

WSTĘP

Program III roku I stopnia studiów na Wydziale Wychowania Fizycznego i Sportu na Kierunku Wychowania Fizycznego przewiduje praktykę z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej (w skrócie nazywanej gimnastyką korekcyjną lub GKK) głównie w szkole podstawowej, ale w może też być w przedszkolu lub innej placówce, gdzie takie zajęcia **odbywają się w grupie**, co najmniej 8-10 dzieci. **Praktyka trwa przez cały semestr letni w łącznej liczbie 90 godzin.**

Wady postawy ciała u dzieci w ich intensywnym okresie rozwoju psychofizycznego występują bardzo często, ale nie u wszystkich dzieci są one jednakowe. Każde dziecko potrzebuje innej interwencji, by poprawić swoją wadę postawy. Oznacza to, że zajęcia w zakresie gimnastyki korekcyjnej nie mogą zawierać tych samych ćwiczeń dla wszystkich dzieci podobnie jak na lekcji wychowania fizycznego. Nie można prostować kręgosłupa u dziecka, które ma wadę „plecy płaskie” tzn. ma spłaszczone fizjologiczne krzywizny kręgosłupa, co skutkuje poważnymi konsekwencjami w przyszłym etapie życia, ale wręcz przeciwnie należy taki kręgosłup „uruchomić” tak, by fizjologiczne krzywizny zostały odtworzone. Należy pamiętać, że w tej samej grupie będą dzieci, które mają zbyt duże krzywizny kręgosłupa, więc kręgosłup takiego dziecka wymaga ćwiczeń prostujących te krzywizny. Zatem zasada indywidualizacji ćwiczeń na zajęciach z gimnastyki korekcyjnej powinna być szczególnie uwzględniana w przygotowaniu Studenta do prowadzenia lekcji. Różne źródła informacji, powszechnie dostępne, mogą być pomocne w przygotowaniu zajęć, ale nie można bezkrytycznie stosować ćwiczeń, nie zastanawiając się czy dla każdego dziecka będzie ono KOREKCYJNE. Nie jest to proste zadanie, ale niezbędne, żeby skutek końcowy był osiągnięty dla każdego dziecka indywidualnie wyznaczony.

Gimnastyka korekcyjna dla dzieci to również szeroko zakrojona profilaktyka wad postawy. Dotyczy to szczególnie dzieci o słabej konstrukcji fizycznej ciała, podatnych na deformacje kręgosłupa i kończyn dolnych. Wobec tego wczesna interwencja nauczyciela-specjalisty z gimnastyki korekcyjnej może uchronić dziecko, a później młodego człowieka, przed postępowaniem deformacji i jej negatywnymi skutkami. Wszechstronne ćwiczenia siłowe i rozciągające powinno stosować się zanim powstaną i utrwala się wady postawy. Stąd ważna funkcja takich zajęć w szkole/przedszkolu funkcja kompensacyjna, wyrównująca asymetryczne napięcie i elastyczność mięśni posturalnych, a także asymetryczne ustawienie ciała. Uświadomienie dziecku problemu wady postawy i zmiana nieprawidłowych nawyków codziennego funkcjonowania ma zasadnicze znaczenie dla osiągnięcia końcowego efektu tzn. prawidłowej postawy stojącej.

Przy wszystkich powyższych założeniach Student powinien też mieć na uwadze naturę dziecka, które chce się bawić, śmiać i na ogół jest bardzo ruchliwe. Zajęcia z gimnastyki korekcyjnej nie mogą być nudne, prowadzone w wolnym tempie, a raczej powinny być ciekawe, intensywne i zabawowe. Elementy rywalizacji (choć stosowane w innym wymiarze niż na lekcji w-f) także powinny być obecne w czasie zajęć z gimnastyki korekcyjnej. Konstruuć ćwiczenia tak, żeby dziecko nie mogło wykonać go źle i weź pod uwagę, że nie możesz pilnować kilkunastu dzieci na raz, żeby dane ćwiczenie wykonały prawidłowo. Stosuj zadania, przybory, przyrządy, muzykę, różne formy zajęć, dodaj jakąś treść, o ile to możliwe.

Drogi Studencie! Prowadź zajęcia tak, żeby dziecko chciało w nich uczestniczyć i nie mogło doczekać się następnych lekcji!

I. Cele i zadania praktyki gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej

Cele praktyki:

- praktyczne przygotowanie do wykonywania zawodu nauczyciela gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej
- zdobywanie doświadczenia i praktycznych umiejętności do projektowania, organizacji oraz przeprowadzenia zajęć gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej z dziećmi w wieku przedszkolnym i uczniami w szkole podstawowej.

Zadania praktyki:

- zapoznanie się ze sposobem realizacji programu prozdrowotnego w przedszkolu/szkole/placówce
- wywiad z nauczycielem prowadzącym zajęcia gimnastyki korekcyjnej
- zapoznanie się z dokumentacją dotyczącą uczestników zajęć gimnastyki korekcyjnej
- hospitacja zajęć z gimnastyki korekcyjnej
- asystowanie nauczycielowi prowadzącemu gimnastykę korekcyjną w szkole/placówce, prowadzenie fragmentów zajęć
- samodzielne prowadzenia całości lekcji gimnastyki korekcyjnej
- przeprowadzenie oceny postawy ciała metodą obserwacji i udokumentowanie tej oceny.

UWAGA! Jeśli student odbywa praktykę w swoim miejscu zamieszkania i nie może spełnić wymagań co do liczby godzin praktyki w jednej placówce, to może połączyć praktykę w dwóch różnych placówkach np. szkoły podstawowej i przedszkola. Należy wtedy zadbać o niekolizyjne zaplanowanie zajęć w ramach praktyki.

Zadania szczegółowe, wymagane w czasie praktyki:

1. Przeprowadzenie diagnozy wad postawy (wad ukształtowania kręgosłupa, klatki piersiowej i kończyn dolnych) w jednej grupie uczestników zajęć gimnastyki korekcyjnej (w łącznej liczbie co najmniej 15 uczniów/dzieci) oraz przygotowanie się do tego zadania i prowadzenie dokumentacji – **10 godzin**.
2. Przygotowanie i przeprowadzenie (udokumentowanie) **15 hospitacji** lekcji gimnastyki korekcyjnej w różnych klasach lub grupach wiekowych po uzgodnieniu każdej hospitacji z nauczycielem – opiekunem ze strony szkoły/przedszkola/placówki.
3. Asystowanie w zajęciach nauczyciela-opiekuna w co najmniej **10 lekcjach** gimnastyki korekcyjnej w różnych klasach lub grupach wiekowych oraz napisanie sprawozdań z wykonania tego zadania.
4. Przygotowanie i poprowadzenie części zajęć, wyznaczonej przez nauczyciela-opiekuna, w czasie lekcji gimnastyki korekcyjnej na **10 lekcjach** oraz napisanie sprawozdań z wykonania tego zadania.
5. Przygotowanie **15 projektów zajęć (konspektów)**, a w tym: **5 dla młodszych dzieci (6-7 lat)** – z uwzględnieniem wady plecy wklęsłe i koślawości kolan/kostek, **5 dla klas pomiędzy II-VI** z uwzględnieniem 4 wad postawy i wad kończyn dolnych, **5 dla młodzieży szkolnej VII-VIII klasa** z uwzględnieniem wady plecy okrągłe i płaskie oraz **samodzielne prowadzenie w całości lekcji gimnastyki korekcyjnej wg tych konspektów** pod opieką nauczyciela-opiekuna.
6. Pisemnego przygotowania się do każdego zadania i sporządzenie sprawozdania z praktyki, wypełnienie Dziennika Praktyk GKK – łącznie **30 godzin**.

II. Prawa i obowiązki studenta oraz warunki zaliczenia praktyki

Praktyka z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej jest obowiązkowa i podlega zaliczeniu na ocenę.

Student/ka odbywający/a praktykę specjalistyczną w szkole/placówce ma prawo do:

1. Zapoznania się ze strukturą organizacyjną szkoły/ placówki
2. Zapoznania się z programem i planem pracy szkoły/placówki w zakresie gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej
3. Uczestniczenia w zebraniach rady pedagogicznej lub zespołu
4. Otrzymania ramowego i szczegółowego programu swojej pracy w szkole/placówce na początku praktyki.

Student/ka jest zobowiązany/a do:

1. Wywiązywania się ze wszystkich zadań wynikających z praktyki zamieszczonych w Dzienniku praktyki gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.
2. Wykonywania poleceń dyrektora szkoły, nauczyciela-opiekuna z ramienia szkoły/placówki i nauczyciela akademickiego - opiekuna ze strony Akademii oraz pełnego uczestniczenia w życiu szkoły/placówki.
3. Przestrzegania przepisów BHP.
4. Prowadzenia na bieżąco zapisów w Dzienniku praktyki.
5. Współpracy z nauczycielem – opiekunem praktyki poprzez omawianie bieżących działań, problemów organizacyjnych i merytorycznych.
6. Zrealizowania praktyki w szkole w wyznaczonym przez Akademię terminie, zgodnie z wyznaczonymi limitami godzinowymi, dziennymi i tygodniowymi.
7. Zrealizowania programu praktyki zawartego w Dzienniku praktyki.
8. Informowania nauczyciela mentora o swojej ewentualnej nieobecności w szkole/placówce (np. z powodu choroby).

W celu zaliczenia praktyki z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej student jest zobowiązany do:

1. Otrzymania pozytywnych ocen za swoją pracę i dokumentację u nauczyciela-opiekuna.
2. Otrzymania pozytywnej końcowej oceny praktyki u nauczyciela akademickiego na podstawie wypełnionego Dziennika praktyk GKK oraz załączonej wymaganej dokumentacji.
3. Złożenia Dziennika praktyk GKK do oceny końcowej w nieprzekraczalnym terminie 7 dni po jej zakończeniu do biura osoby odpowiedzialnej za praktyki na specjalności dr Patrycja Proskura, budynek przy ul. Witelona 25a, pok. 85.

III. Piśmiennictwo

- Domagała K. Wady postawy, skolioza, plecy okrągłe, plecy wklęsłe. KONFIZJO, Kluczbork 2024
- Domagała K. Ćwiczenia rozciągające w rehabilitacji, sporcie, profilaktyce. KONFIZJO Kluczbork 2020
- Kasperczyk T. Wady postawy ciała; diagnostyka i leczenie. Kasper, Kraków 2004
- Nowotny J. Ćwiczenia korekcyjne w systemie stacyjnym. AWF Katowice 2001
- Owczarek S. Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydawnictwo szkolne i pedagogiczne 2004.
- Owczarek S. Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej. Wydawnictwo szkolne i pedagogiczne 2008.
- Romanowska A. Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna konspekty zajęć. Wydawnictwo Korepetytor, Płock 2000.
- Sieniek Cz. Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna. Część I i II. Pracownia wydawnicza Helvetica, Starachowice 2012
- Trzcińska D. Gimnastyka kompensacyjno-korekcyjna w przedszkolu. AWF Warszawa 2005.

Inne, ogólnodostępne źródła informacji można i trzeba wykorzystywać, ale nie bezkrytycznie. Zawsze zastanów się i przeanalizuj proponowane ćwiczenie dla danej „wady” pod kątem jego korekcyjnego wpływu na postawę ciała dziecka lub przeciwwskazania. Pamiętaj, że nie można korygować jednego elementu wady, a jednocześnie zaniedbać innego równie ważnego. Kieruj się logiką i wiedzą anatomii funkcjonalnej.

IV. Ramowy i szczegółowy plan pracy studenta

Student jest zobowiązany do bezpośredniego wypracowania łącznie 60 godzin lekcyjnych, w tym: 10 godz. diagnozy (**D**), 15 godz. hospitacji (**H**), 10 godz. asysta (**A**), 10 godz. prowadzenie części lekcji (**C**), 15 godz. prowadzenie całości lekcji (**P**).

Tabela 1a. Plan pracy studenta w (nazwa szkoły/placówki.....)

Kolejny dzień pracy	Data dzień tygodnia	Kolejne lekcje w danym dniu							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Miejscowość, data.....

Zatwierdzam

(Podpis nauczyciela-opiekuna)

Uwaga: Plan pracy studenta powinien być zatwierdzony przez nauczyciela-opiekuna szkoły/przedszkola/placówki najpóźniej w trzecim dniu praktyki. W planie należy wpisać klasę i symbol zaplanowanych czynności wg oznaczeń powyżej (np. H - kl. I a). Jeśli student musi połączyć praktykę w dwóch lub więcej miejsc (np. w dwóch szkołach i przedszkolu), to wypełnia drugi/kolejny plan na następnej stronie. Łącznie suma godzin z jednej lub obu miejsc odbywania praktyki musi dawać liczbę 60.

Tabela 1b. Plan pracy studenta w (nazwa szkoły/placówki)

Kolejny dzień pracy	Data dzień tygodnia	Kolejne lekcje w danym dniu							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

Miejscowość, data.....

Zatwierdzam

(Podpis nauczyciela-opiekuna)

Tabela 1c. Plan pracy studenta w (nazwa szkoły/placówki)

Kolejny dzień pracy	Data dzień tygodnia	Kolejne lekcje w danym dniu							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

Miejscowość, data.....

Zatwierdzam

(Podpis nauczyciela-opiekuna)

V. Dokumentacja pracy studenta

A. Baza, program zajęć, warunki realizacji gimnastyki korekcyjnej

1. Liczba uczniów w klasach 0-III biorących udział w zajęciach gimnastyki korekcyjnej.
2. Opis bazy szkolnej – sali, w której odbywają się zajęcia (szacunkowy rozmiar sali i gdzie jest usytuowana w szkole, wyposażenie stałe – przyrządy, przybory do ćwiczeń).
3. Program zajęć realizowany w szkołach/przedszkolach/placówkach: liczba lekcji gimnastyki korekcyjnej w tygodniu dla danej grupy/dziecka, liczba grup ćwiczebnych w klasach 0-III, metody i formy zajęć w tych grupach, spostrzeżenia czy ćwiczenia są modyfikowane w zależności od wady postawy, a jeśli nie, to jakie jest uzasadnienie nauczyciela – opiekuna praktyki.
4. Ogólna ocena występowania wad postawy, wad wzroku, nadwagi/otyłości – ogólnie – w ocenie pielęgniarki szkolnej i/lub nauczyciela prowadzącego zajęcia.
5. Własne spostrzeżenia studenta.

Opisz krótko zagadnienia w powyższych punktach:

Ad. 1.

Ad. 2.

Ad. 3.

Ad. 4.

Ad. 5.

Sporządzenie sprawozdania ... godzin/y
(napisz ile czasu zajęło Ci to sprawozdanie)

.....
Podpis studenta

B. Diagnoza nieprawidłowości postawy w wybranej klasie PRZECZYTAJ!

Twoja diagnoza wad postawy, oparta na obserwacji ucznia, sprowadza się do określenia wad postawy i nieprawidłowości związanych z asymetrycznym ustawieniem poszczególnych punktów ciała (ewentualnie zaznaczeniem punktów na skórze ucznia za pomocą łatwo zmywalnego pisaka np. kredki do makijażu) - ewentualnych skolioz oraz wad kończyn dolnych. Wykorzystaj wiedzę zdobytą na zajęciach i wykonaj czynności diagnostyczne. Zanotuj efekty tej obserwacji. Pamiętaj, że minimum diagnostyczne oznacza obserwację sylwetki dziecka w płaszczyźnie czołowej od strony grzbietu (łącznie ze skłonem tułowia w przód) i w płaszczyźnie strzałkowej. Jeśli jest to możliwe zrób kolorowy odcisk stopy na kartce papieru i określ wadę stóp (kąt Clarke'a), zapisz wynik w tabeli 2b, pozycja 8.

Powinieneś zdiagnozować 8 - 10 dzieci, by zaliczyć praktykę.

Na podstawie zanotowanych szczegółów sylwetki określ wadę postawy oraz wady kończyn dolnych, skoliozę lub asymetryczne ustawienie łopatek (jeśli nie ma widocznej skoliozy). Zwróć uwagę na następujące punkty przy obserwacji sylwetki.

I. Obserwacja od strony pleców dziecka w płaszczyźnie czołowej (pamiętaj o równym ustawieniu stóp podczas badania), skorzystaj ze skrótów podanych w cudzysłowie (opracowane na podstawie metody punktowania wg Kasperczyka (Kasperczyk 2004) – tabela 2a:

1 - płatki ucha: 0 pkt. – położenie symetryczne - zapis „0”

1 pkt. - lekka asymetria i prawy płatek wyżej niż lewy - zapis „1prawy +”

2 pkt. – wyraźna asymetria – zapis „2 prawy+”

2 - kąty szyjno-barkowe: 0 pkt. – równe kąty – zapis „0”

1 pkt. - większy kąt (bardziej rozwarty) po lewej stronie – zapis „1lewy +”

2 pkt. – wyraźnie większy kąt po prawej stronie – zapis „2 prawy+”

3 - wyrostki barkowe (linia barków): 0 pkt. – położenie symetryczne – zapis „0”

1 pkt. – nieznacznie wyżej lewy niż prawy – zapis „1lewy+”

2 pkt. - wyraźnie wyżej prawy niż lewy – zapis „2prawy+”

4 - kąty łopatek: ustawienie kątów łopatek (łopatka wyżej/niżej) oznaczenie jw.

5 – odstawanie łopatek: 0 pkt. – w płaszczyźnie pleców (mogą być widoczne kąty łopatek)

1 pkt. – lekko odstające obie równo – zapis „1”, a jeśli prawa bardziej, to „1prawa+”

2 pkt. – wyraźnie odstające obie równo – zapis „2”, a jeśli lewa bardziej odstaje, to „2lewa+”

6 - kąty talii (trójkąty talii): 0 pkt. – równe kąty – zapis „0”

1 pkt. – lekka asymetria i np. po prawej stronie większe wcięcie – zapis „1prawy+”,

2 pkt. - wyraźna asymetria jw. – zapis „2prawy+”

7 - miednica: położenie kolców biodrowych tylnych górnych – zapis jak „wyrostki barkowe”

8 – kręgosłup - linia wyrostków kolczystych: 0 pkt. – prosta linia,

1 pkt. – minimalne łuki lub jeden łuk skrzywienia – w odcinku piersiowym (Th) w prawo „1Th-dx” i/lub w odc. lędźwiowym (L) w lewo „1L-sin”

2 pkt. – wyraźna skolioza - zapis np. „2 Th-dx i L-sin”, a wyraźna skolioza piersiowo-lędźwiowa jednołukowa prawostronna – zapis „2 TH-L-dx”

Przy obserwacji linii kręgosłupa można nie widzieć niewielkich skrzywień dlatego trzeba polecić wykonanie luźnego i „garbatego” skłonu w przód, wtedy widać asymetrie związane z rotacją kręgosłupa w płaszczyźnie poprzecznej, o ile takie są.

9 - występowanie garbu żebrowego i/lub wału mięśniowego (w skłonie tułowia w przód):

0 pkt. – brak asymetrii (rotacji kręgosłupa) w skłonie

1 pkt. – widoczny, ale niewielki garb żebrowy po prawej stronie w odcinku piersiowym – zapis „1Th-dx” lub widoczny wał mięśniowy po lewej stronie w odcinku lędźwiowym „1L-sin” lub pomiędzy TH i L garb/rotacja po lewej stronie – zapis „1Th-L sin”

2 pkt. – jw. w przypadku wyraźnych rotacji (garbu żebrowego i/lub wału mięśniowego) – oznaczenia „2” przed TH lub L

10 – rzeczywiste lub pozorne skrócenie kończyny dolnej (KD) (jeśli możesz, to zmierz kończyny -krótki i długi pomiar - lub tylko oceń szacunkowo, która jest dłuższa „+” lub krótsza „-” na podstawie oceny położenia stawów kolanowych i ustawienia bioder):

0 pkt. – kończyny dolne są równe

1 pkt. – niewielka różnica długości (0,5-1,0 cm) np. prawa kończyna dolna jest dłuższa niż lewa „1KDprawa+”

2 pkt. – wyraźna różnica długości jw. „2KDprawa+”

11 – wady kolan - koślawość kolan – „KK”: 0 pkt. – proste kończyny

1 pkt. - kostki przyśrodkowe oddalone od siebie o ponad 1-2 cm przy złączonych kolanach – zapis „1KK”

2 pkt. – kolana wyraźnie koślawe – kostki oddalone od siebie o ponad 3 cm przy złączonych kolanach – zapis „2KK”

lub **szpotawość kolan – „KSz”:** 0 pkt. – kolana i kostki przylegają do siebie w postawie

1 pkt. - odległość pomiędzy kolanami ponad 1-2 cm przy złączonych stopach – „1KSz”

2 pkt. – odległość pomiędzy kolanami ponad 3 cm przy złączonych stopach – „2KSz”

12 – wady kostek - koślawość/szpotawość kostek: 0 pkt. – kostki i pięty przylegają do siebie

1 pkt. – niewielka, ale widoczna koślawość kostek – „1Kks” lub szpotawość kostek - „1Szks”

2 pkt. – wyraźna koślawość/szpotawość kostek – zapis „2Kks” lub „2Szks”

II. Obserwacja z boku – ocena postawy w płaszczyźnie strzałkowej – tabela 2b:

1 - ustawienie głowy w stosunku do tułowia – „głowa”: 0 pkt. – naturalna lordoza szyjna

1 pkt. – głowa lekko wysunięta do przodu

2 pkt. – głowa wyraźnie wysunięta do przodu

2 - ustawienie barków – „barki”: 0 pkt. – brak wysunięcia do przodu

1 pkt. – lekko wysunięte w przód

2 pkt. – wyraźnie wysunięte w przód

3 - kifoza piersiowa – „kifoza”: 0 pkt. – łagodnie, naturalnie zarysowana kifoza

1 pkt. – pogłębiona kifoza „1+” lub spłaszczona „1-”

2 pkt. - wyraźnie pogłębiona „2+” lub spłaszczona „2-”

4 - lordoza lędźwiowa – „lordoza”: zapis jak dla kifozy,

5 - kąt miednicy – „kąt mied.”: 0 pkt. – prawidłowy kąt przodopochylenia

1 pkt. – lekkie powiększenie kąta przodopochylenia „1+” lub zmniejszenie „1-”

2 pkt. – wyraźne powiększenie kąta przodopochylenia miednicy „2+” lub zmniejszenie „2-”
(w przypadku wykonania pomiaru można podać wartość kąta z zaznaczeniem sprzętu badawczego: inklinometr lub doumetr)

6 – Wygląd okolicy brzucha – „brzuch”: 0 pkt. – normalny, 1 pkt. – lekko wystający, 2 pkt. – wyraźnie wystający

7 - klatka piersiowa – kurza klatka piersiowa „KPK”, lejkowata „KPL” lub prawidłowa – 0.

Stopy, jeśli to możliwe, zrób odcisk, oznacz kąty Clarke'a i zaznacz wady stóp (wg klasyfikacji Kasperczyka 2004) w tabeli 2b, poz. 8 wg skrótów:

- prawidłowo wysklepiona – 0 pkt.
- płaska – „pł”
- płasko – koślawą – „pł-kośl”
- wydrążona – „wydr.”

DIAGNOZA KOMPLEKSOWA

Na podstawie danych zebranych dla danego dziecka w miejscu praktyki, przeanalizuj szczegóły i **postaw końcową diagnozę**, zapisz ją w ostatniej rubryce wg symbolicznych skrótów:

Postawa prawidłowa – jeśli zdecydowana większość kryteriów oceny ma wartość „0”, ale pamiętaj, że wady kończyn dolnych są niezależne od wad kręgosłupa. Może być kręgosłup prawidłowy, a koślawość kolan i kostek wyraźna.

Proponujemy oznaczenia wad postawy, przydatne także w przygotowaniu konspektów:

S - plecy okrągło-wklęsłe

C - plecy wklęsłe

O - plecy okrągłe

P - plecy płaskie

Sc - skolioza — należy nazwać skrzywienie boczne, jeśli jest niewielkie – dodaj określenie „zaznaczona” np. „zaznaczona Sc piersiowa lewostronna – zapis **„zaznaczona Sc.Th.sin”**.

Tabela 2a. OCENA POSTAWY CIAŁA NA PODSTAWIE OBSERWACJI SYLWETKI W PŁASZCZYŹNIE CZOŁOWEJ

Lp.	Imię dziecka, wiek i klasa	1. Płatki ucha	2. Kąt Szyjno- barkowy	3. Wyrastki barkowe	4. Kąty łopatek	5. Odstawianie łopatek	6. Kąty talii	7. Miednica	8. Linia kręgosłupa w postawie	9. Garb żebrowy i/lub wał mięśniowy	10. Skrócenie kończyny dolnej	11. Wady kolan	12. Wady kostek
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													

Tabela 2b. OCENA POSTAWY CIAŁA NA PODSTAWIE OBSERWACJI SYLWETKI W PŁASZCZYŹNIE STRZAŁKOWEJ

I.p.	Imię dziecka (tego samego, jak w tab. 2a)	1. Głowa	2. Barki	3. Kifoza	4. Lordoza	5. Kąt miednicy	6. Brzuch	7. Klatka piersiowa	8. Stopy	DIAGNOZA KOMPLEKSOWA (na podstawie danych z tabel 2a i 2b łącznie)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

C. Hospitacje

Zanim zaczniesz samodzielnie prowadzić zajęcia z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej, powinieneś poobserwować nauczyciela-opiekuna, który ma pod tym względem doświadczenie. Spostrzeżenia i uwagi z przebiegu lekcji należy zanotować w protokole hospitacyjnym wg zagadnień opisanych poniżej. Nie należy stosować sformułowań lakonicznych, nic nieznaczących, ale raczej starać się syntetycznie i obiektywnie ocenić w lekcji to, co Twoim zdaniem jest nieprawidłowe lub godne uwagi, podkreślenia i naśladowania.

Wszystkie hospitacje muszą być uzgodnione z nauczycielem-opiekunem i nauczycielem, którego zajęcia będziesz obserwować (jeśli to ma być inny nauczyciel niż opiekun).

Zagadnienia związane z hospitacją zajęć gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej

1. Organizacja zajęć

Odpowiedz na pytania: czy sala do ćwiczeń była czysta, odpowiednio dostosowana do liczebności grupy? Czy dobrano właściwie przyrządy, przybory do wieku i liczebności grupy ćwiczących (względy bezpieczeństwa)? Czy wykorzystano przybory/przyrządy sensownie – typowo lub nietypowo – jak to oceniasz? Jakie formy zajęć zastosował nauczyciel (ściśła, zadaniowa, zabawowa)? Czy dzielono klasę/grupę na podgrupy, a jeśli tak to w jakim celu? Czy taki podział był uzasadniony? Czy nauczyciel dobrze wykorzystał czas na lekcji, ile czasu zabrały sprawy porządkowe, a ile aktywny ruch w poszczególnych częściach lekcji (określić szacunkowo lub proporcjonalnie)?

2. Realizacja zadań gimnastyki korekcyjnej tzn. korekcji wad postawy

Odpowiedz na pytania: czy korekcja wad postawy – nadrzędny cel lekcji – była realizowana w czasie zajęć, czy ćwiczenia dobrano do potrzeby dzieci właściwie z uwzględnieniem indywidualnych wad postawy dzieci? Czy w czasie lekcji nauczyciel motywował uczniów do realizacji zadań (pochwały, upomnienia, poprawa ćwiczeń)? Może to zadania (ćwiczenia) były zbyt trudne i dzieci nie były w stanie im sprostać?

3. Postawa i zachowanie uczniów w czasie lekcji

Opisz jakie było zainteresowanie uczniów w czasie lekcji. Czy zajęcia były dla dzieci ciekawe, atrakcyjne i czy chciałyby w nich nadal uczestniczyć (ocena własna zachowania dzieci w czasie lekcji)? Czy z zaangażowaniem wykonywały ćwiczenia czy raczej unikały wysiłku? Jak dzieci reagowały na polecenia/komendy/gesty nauczyciela? Czy polecenia/komendy/gesty były dla nich zrozumiałe? Jak poddawały się dyscyplinie na lekcji? Jak zwracali się do nauczyciela i siebie nawzajem w sytuacjach trudnych lub konfliktowych? Czy uczniowie przejawiali agresję? Jeśli tak, to dlaczego, z jakiego powodu (o ile można to określić)?

4. Postawa nauczyciela prowadzącego

Opisz jak nauczyciel radził sobie z różnymi wadami postawy i różnymi potrzebami korekcyjnymi dzieci? Jak reagował na jakość wykonywanych ćwiczeń, czy poprawiał, pomagał, stymulował ćwiczących? Jak rozwiązywał problemy wychowawcze? Czy i jak modyfikował ćwiczenia obserwując nieprawidłowe wykonanie lub znużenie uczniów? Jak radził sobie z dyscypliną podczas zajęć? Jak zwracał się do uczniów? Jak komunikował się z uczniami by wyjaśnić, na czym polega ćwiczenie?

PROTOKÓŁ HOSPITACJI LEKCJI GIMNASTYKI KOMPENSACYJNO-KOREKCYJNEJ

(wydrukuj tą stronę x 15)

Data..... Klasa.....Liczba uczniów.....

Temat:

Cel zajęć:.....

Zadania:.....

Hospitacja dotyczy zagadnienia.....

(proszę wybrać jedno zagadnienie ze str. 17 i pod tym kątem obserwować lekcję)

Część lekcji	Czynności, ćwiczenia (ogólny opis części zajęć)	Uwagi i spostrzeżenia
Część wstępna		
Część główna		
Część końcowa		

Syntetyczna ocena (w kilku zdaniach podsumuj zajęcia)

Sprawozdanie z hospitacjigodz.

(ile czasu zajęło Ci to sprawozdanie)

.....
Podpis studenta

D. Asystowanie

Napisz krótkie sprawozdanie z zajęć: forma prowadzenia, metody, postępowanie motywacyjno-wychowawcze nauczyciela. Zapisz swoje spostrzeżenia, które nasunęły Ci się w czasie asystowania. Zanotuj trudności, na jakie się natknąłeś/łaś, a także nowe pomysły lub ćwiczenia/zabawy, które uważasz za dobre w lekcji gimnastyki korekcyjnej. Podpisz się pod tym sprawozdaniem.

Protokół asystowania podczas zajęć gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej (wydrukuj x 10)

Asysta w lekcji nr..... data.....

klasa/wiek dzieci liczba ćwiczących.....

Temat lekcji:

Cel lekcji:

Zadania lekcji:.....

Przybory i przyrządy:.....

Część lekcji	Treść zajęć: - forma/metoda zajęć - rodzaj ćwiczeń/zadań (np. ćw. siłowe, rozciągające, korygujące postawę ciała, korygujące wady kolan itp.) - przewidywany efekt korekcyjny	Ustawienie grupy, organizacja ćwiczeń/zabaw
Część wstępna		
Część główna		
Część końcowa		
Spostrzeżenia i uwagi własne		

Sporządzenie sprawozdaniagodz.

(ile czasu zajęło Ci to sprawozdanie)

.....
Podpis studenta-praktykanta

E. Prowadzenie części zajęć

Protokół prowadzenia części zajęć gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej (wdrukuj x 10)

Konspekt prowadzenia części lekcji gimnastyki korekcyjnej nr.....data.....

Klasa/wiek dzieci.....Liczba ćwiczących.....

Temat lekcji: Korekcja wad postawy

Cel lekcji: przywracanie równowagi napięcia i elastyczności mięśni posturalnych, kształtowanie prawidłowego nawyku postawy

Zadania lekcji: wzmacnianie mięśni osłabionych i rozciąganie mięśni przykurczonych (zbyt mocna napiętych)

Przybory i przyrządy:.....

Cel – rodzaj ćwiczenia/ zabawy	Ćwiczenie dla wady pl. okrągło-wklęsłe (S)	Modyfikacja ćwiczenia dla wady pl. wklęsłe (C)	Modyfikacja ćwiczenia dla wady pl. okrągłe (O)	Modyfikacja ćwiczenia dla wady pl. płaskie (P)
	Rysunek	Rysunek	Rysunek	Rysunek

Przygotowanie części lekcjigodzin/y.

(ile czasu zajęło Ci to sprawozdanie)

.....
Podpis nauczyciela

.....
Podpis studenta praktykanta

**F. Konspekt zajęć dla dzieci w wieku 6-7 lat (wydrukuj DWUSTRONNIE x 5) – NARYSUJ
ĆWICZENIA na ogół w rzucie bocznym**

Konspekt prowadzenia lekcji gimnastyki korekcyjnej nr..... data.....

Klasa/wiek dzieci.....Liczba ćwiczących.....

Temat lekcji: Korekcja wad postawy

Cel lekcji: przywracanie równowagi napięcia i elastyczności mięśni posturalnych, kształtowanie prawidłowego nawyku postawy

Zadania lekcji: wzmacnianie mięśni osłabionych i rozciąganie mięśni przykurczonych (zbyt mocno napiętych)

Przybory i przyrządy:.....

Cel – rodzaj ćwiczenia/ zabawy	Ćwiczenie dla dziecka/osoby z wadą pl. wklęsłe (C) Rysunek – w cz. głównej
Część wstępna – czynności porządkowe ok. 2 min oraz rozgrzewka 7-8 minut (2 zabawy)	
Zabawa 1 (rozgrzewka ogólna, korekcja płaskostopia, zachęta do ćwiczeń)	Opis i/lub rysunek
Zabawa 2	Opis i/lub rysunek
Część główna – ćwiczenia wzmacniające i rozciągające - ok. 15 min. – forma zabawowa lub zadaniowa	
Ćw. wzmacniające mięśnie brzucha	
Ćw. mięśni grzbietu (rozciągające)	

Ćw. wzmacniające mięśnie brzucha		
Ćw. mięśni grzbietu (rozciągające)		
Ćw. elongacyjne (+ ewentualnie przeciw płaskostopiu)		
Ćw. hiperkorekcji Klappa (marsz na czterech kończynach lub ślizgi)		
Ćw. mięśni piersiowych (wzmacniające)		
Część główna c.d. – ćwiczenia całej grupy w formie ścisłej, zabawowej lub zadaniowej		
Ćw. przeciw wadom kolan I kostek	KOLANA i KOSTKI KOŚLAWE - rysunek	KOLANA i KOSTKI SZPOTAWĘ-rysunek
Ćw. nawyku postawy (w pozycji pionowej) (+ ewentualnie przeciw płaskostopiu)	Opis ćwiczenia/zadania + rysunek	
Część końcowa 3-4 min. i czynności porządkowe.		
Ćw. lub zabawa oddechowa – pomiędzy ćwiczeniami (bez przyborów)		
Ćwiczenie lub zabawa oddechowa w marszu	Opis:	

Przygotowanie zajęćgodzin/y

.....

Podpis nauczyciela

.....

Podpis studenta praktykanta

G. Konspekt zajęć dla starszych dzieci (wydrukuj DWUSTRONNIE x 5) – NARYSUJ ĆWICZENIA na ogół w rzucie bocznym

Konspekt prowadzenia lekcji gimnastyki korekcyjnej nr..... data.....

Klasa/wiek dzieci.....Liczba ćwiczących.....

Temat lekcji: Korekcja wad postawy

Cel lekcji: przywracanie równowagi napięcia i elastyczności mięśni posturalnych, kształtowanie prawidłowego nawyku post.

Zadania lekcji: wzmacnianie mięśni osłabionych i rozciąganie mięśni przykurczonych (zbyt mocno napiętych)

Przybory i przyrządy:.....

Cel – rodzaj ćwiczenia/zabawy	Ćwiczenie dla dziecka/osoby z wadą pl. okrągło-wklęsłe (S) Rysunek – w cz. głównej	Modyfikacja ćwiczenia dla dziecka/osoby z wadą pl. wklęsłe (C) Rysunek – w cz. głównej	Modyfikacja ćwiczenia dla dziecka/osoby z wadą pl. okrągłe (O) Rysunek – w cz. głównej	Modyfikacja ćwiczenia dla dziecka/osoby z wadą pl. płaskie (P) Rysunek – w cz. głównej
Część wstępna – czynności porządkowe ok. 2 min oraz rozgrzewka 7-8 minut (2 zabawy lub 1 zabawa i 4 ćwiczenia różne w wersji dla każdej z wad)				
Zabawa (rozgrzewka ogólna, korekcja kifozy, korekcja płaskostopia, zachęta do ćwiczeń)	Opis i/lub nazwa zabawy:			
Zabawa/ćwiczenia	Opis zabawy lub ogólny opis ćwiczenia (ustawienie/organizacja)			
1				
2				
3				
4				
Część główna – ćwiczenia wzmacniające i rozciągające ok. 25 min. – forma obwodu stacyjnego				
STACJA Ćw. wzmacniające mięśnie brzucha				
STACJA Ćw. mięśni grzbietu (wzmacniające lub rozciągające)				

STACJA Ćw. mięśni piersiowych (rozciągające lub wzmacniające)				
STACJA Ćw. elongacyjne (+ ewentualnie przeciw płaskostopiu)				
STACJA Ćw. hiper- korekcji Klappa (marsz lub ślizgi)				
STACJA Ćw. zmiany kąta miednicy (rozciągające prostowniki lub zginacze st. biodrowego)				
STACJA Ćw. zmiany kąta miednicy (wzmacniające zginacze lub prostowniki st. biodr.)				
Część główna c.d. – ćwiczenia całej grupy razem w formie ścisłej lub zadaniowej				
Ćw. przeciw wadom kolan I kostek	KOLANA I KOSTKI KOŚLAWE - rysunek		KOLANA I KOSTKI SZPOTAWĘ-rysunek	
Ćw. nawyku postawy (w pozycji pionowej) (+ ewentualnie przeciw płaskostopiu)	Opis ćwiczenia/zadania			
Część końcowa 3-4 min. i czynności porządkowe.				
Ćw. lub zabawa oddechowa – po 2. i 5. stacji (bez przyborów)				
Ćwiczenie lub zabawa oddechowa w marszu	Opis:			

Przygotowanie zajęćgodzin/y

.....
Podpis studenta praktykanta

.....
Podpis nauczyciela-opiekuna

H. Konspekt zajęć dla młodzieży szkolnej **(wydrukuj DWUSTRONNIE x 5)** – NARYSUJ ĆWICZENIA na ogół w rzucie bocznym

Konspekt prowadzenia lekcji gimnastyki korekcyjnej nr..... data.....

Klasa/wiek ćwiczących.....Liczba ćwiczących.....

Temat lekcji: Korekcja wad postawy

Cel lekcji: przywracanie równowagi napięcia i elastyczności mięśni posturalnych, kształtowanie prawidłowego nawyku postawy

Zadania lekcji: wzmacnianie mięśni osłabionych i rozciąganie mięśni przykurczonych (zbyt mocno napiętych)

Przybory i przyrządy:.....

Cel – rodzaj ćwiczenia/ zabawy	Ćwiczenie dla dziecka/osoby z wadą plecy okrągłe (O) Rysunek	Modyfikacja ćwiczenia dla dziecka/osoby z wadą plecy płaskie (P) Rysunek
<u>Część wstępna – czynności porządkowe ok. 2 min oraz rozgrzewka 7-8 minut</u> <u>(2 zabawy lub 1 zabawa i 3 ćwiczenia różne w wersji dla każdej z wad)</u>		
Zabawa lub ćwiczenia (rozgrzewka ogólna, korekcja kifozy, korekcja płaskostopia, zachęta do ćwiczeń)	Opis i/lub nazwa zabawy:	
Zabawa lub Ćwiczenia	Opis zabawy lub ogólny opis ćwiczenia (ustawienie/organizacja)	
Hasłowy opis ćwiczeń lub rysunki		
Część główna – ćwiczenia wzmacniające i rozciągające ok. 25 min. – forma obwodu ćwiczeń		
STACJA Ćw. wzmacniające mięśnie brzucha		
STACJA Ćw. mięśni grzbietu (wzmacniające lub rozciągające)		

STACJA Ćw. mięśni piersiowych (rozciągające lub wzmacniające)		
STACJA Ćw. elongacyjne (+ ewentualnie przeciw płaskostopiu)		
STACJA Ćw. hiper- korekcji Klappa (marsz lub ślizgi)		
STACJA Ćw. zmiany kąta miednicy (rozciągające prostowniki lub zginacze st. biodrowego)		
STACJA Ćw. zmiany kąta miednicy (wzmacniające zginacze lub prostowniki st. biodrowego)		
Część główna c.d. – ćwiczenia całej grupy w formie ścisłej, zabawowej lub zadaniowej		
Ćw. przeciw wadom kolan, kostek	KOLANA I KOSTKI KOŚLAWE - rysunek	KOLANA I KOSTKI SZPOTAWÉ-rysunek
Ćw. nawyku postawy (w pozycji pionowej) (+ ewentualnie przeciw płaskostopiu)	Opis ćwiczenia/zadania	
Część końcowa 3-4 min. i czynności porządkowe.		
Ćw. lub zabawa oddechowa – pomiędzy ćwiczeniami (bez przyborów)		
Ćwiczenie lub zabawa oddechowa w marszu	Opis:	

Przygotowanie zajęćgodzin/y

.....

Podpis nauczyciela

.....

Podpis studenta praktykanta

VI. ZESTAWIENIE LICZBOWE HOSPITACJI, ASYST I PROWADZENIA LEKCJI

Diagnoza (min. 8 dzieci)
Hospitacje
Asysty
Prowadzenia części zajęć
Prowadzenia całości lekcji
Przygotowanie do zajęć i dokumentacja

ŁĄCZNA LICZBA GODZIN:

.....

Podpis studenta

VII. OCENA NAUCZYCIELA - OPIEKUNA PRAKTYKI

Przy ocenie studenta proszę wziąć pod uwagę następujące zagadnienia:

- nabycie umiejętności organizacyjnych w przeprowadzeniu lekcji gimnastyki korekcyjnej
- prawidłowy dobór ćwiczeń do wad postawy, a także dobór form zajęć zależnie od wieku ćwiczących
- przewidywanie trudności w przeprowadzeniu lekcji
- umiejętność reagowania na nieprzewidziane sytuacje na lekcji (np. zmiana ćwiczenia na łatwiejsze)
- umiejętność motywowania ćwiczących do wykonywania ćwiczeń zgodnie z ich potrzebami
- komunikacja słowna z podopiecznymi

Końcowa ocena nauczyciela-opiekuna (liczbowa i słowna).....

Uwagi:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Data i podpis nauczyciela – opiekuna

.....

Pieczęć szkoły i podpis dyrektora

VIII. SAMOOCENA STUDENTA

Dokonując własnej oceny weź pod uwagę następujące zagadnienia samooceny:

- nabycie umiejętności organizacyjnych w przeprowadzeniu lekcji gimnastyki korekcyjnej
- prawidłowy dobór ćwiczeń do wad postawy, a także dobór form zajęć zależnie od wieku ćwiczących
- przewidywanie trudności w przeprowadzeniu lekcji
- umiejętność reagowania na nieprzewidziane sytuacje na lekcji (np. zmiana ćwiczenia na łatwiejsze)
- umiejętność motywowania ćwiczących do wykonywania ćwiczeń zgodnie z ich potrzebami
- komunikacja z podopiecznymi

Własna ocena studenta (liczbowa i słowna)

Dodatkowe informacje i spostrzeżenia studenta

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

IX. OCENA I UWAGI OPIEKUNA DYDAKTYCZNEGO

Końcowa ocena nauczyciela (wg zagadnień, jak przy samoocenie studenta)

(ocena liczbowa i słowna)

Uwagi/uzasadnienie oceny:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
Data i podpis nauczyciela AWF we Wrocławiu