

**ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE Z ELEMENTAMI PILATESA I STRETCHINGU
Kobiet i MĘŻCZYŹN**

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami pilatesa i stretchingu Kobiet i Mężczyzn
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	16 osób
PŁEĆ GRUPY	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
	mgr Jolanta Matuszczyk	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne do wykonywania ćwiczeń ogólnorozwojowych z elementami pilatesa i stretchingu		

FORMY KSZTAŁCENIA		
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ		
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Ćwiczenia specjalistyczne kształtujące poszczególne cechy motoryczne. Plan treningowy	<ul style="list-style-type: none"> • Zna ćwiczenia , które można wykorzystać przy kształtowaniu danej cechy motorycznej • Wykonuje poprawie podstawowe ćwiczenia koordynacyjne • Potrafi ułożyć i zastosować w praktyce plan treningowy 	2
2. Ćwiczenia kształtujące określone partie mięśni i wspomagające utrzymanie prawidłowej masy i postawy ciała	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę wykonywania poszczególnych ćwiczeń • Wykonuje poprawie ćwiczenia i prawidłowo oddycha • Potrafi zastosować poznane ćwiczenia w czasie wolnym 	2
3. Pilates – połączenie jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych. Sposób na rozładowanie stresu	<ul style="list-style-type: none"> • Zna znaczenie pojęcia pilates, joga, ćwiczenia izometryczne • Wykonuje poprawie technicznie większość ćwiczeń • Potrafi zastosować ćwiczenia izometryczne i wie na czym polegają 	2

4. Elementy pilatesa i streingu w ćwiczeniach pozytywnie wpływających na układ oddechowy i trawienny.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna wpływ ćwiczeń na układ oddechowy i trawienny • Wykonuje poprawie większość ćwiczeń pilatesa i stretchingu • Potrafi zastosować poznane techniki w trakcie ćwiczeń 	2
5. Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające wybrane partie mięśniowe w różnych pozycjach. Stretching	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę wykonywania ćwiczeń • Wykonuje poprawie wszystkie ćwiczenie łącząc je z poprawnym oddechem • Potrafi zastosować poznane ćwiczenia podczas samodzielnego ich wykonywania 	2
Suma:		10

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Jak rozwijać swoją sprawność fizyczną i przygotować swój organizm do wysiłku.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe ćwiczenia rozgrzewkowe i właściwe. 	Quiz	2
2. Jak dbać o prawidłową wagę? Aktywność i dieta jako sposoby na prawidłową masę ciała.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna sposoby dbania o prawidłową wagę, potrafi dobrać składniki diety i przeliczyć ich wartość 	TEST ON-LINE	2
3. Ruch i muzyka. House dance. Cheerleaders, podstawy choreografii	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawy choreografii i wie co oznaczają terminy House dance i Cheerleaders 	Quiz	2
4. Zdrowy i aktywny styl życia. Nowoczesne formy aktywności ruchowej – nordic walking	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę nordic walking i potrafi w praktyce dobrze technicznie używać kijków 	Diskusja	2
5. Pierwsza pomoc przedmedyczna – umiemy ratować życie	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna. Przygotowanie przez studenta krótkiej charakterystyki wybranego zagadnienia 	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA	2
Suma:			10

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ			
WYDARZENIE	DATA/ GODZ.	ADRES	LICZBA GODZIN
1. Nordic walking – nowoczesna forma ruchu na świeżym powietrzu		Adres :Park Sielecki Sosnowiec Aktywność : marsz w różnym tempie z kijami Nordic walking	2
2. Nordic walking – nowoczesna forma ruchu na świeżym powietrzu		Adres :Park Sielecki Sosnowiec Aktywność : marsz w różnym tempie z kijami Nordic walking	2
3. Nordic walking – nowoczesna forma ruchu na świeżym powietrzu		Adres :Park Sielecki Sosnowiec Aktywność : marsz w różnym tempie z kijami Nordic walking	2
4. Nordic walking – nowoczesna forma ruchu na świeżym powietrzu		Adres :Park Sielecki Sosnowiec Aktywność : marsz w różnym tempie z kijami Nordic walking	2
5. Nordic walking – nowoczesna forma ruchu na świeżym powietrzu		Adres :Park Sielecki Sosnowiec Aktywność : marsz w różnym tempie z kijami Nordic walking	2
		Suma	10

Bibliografia: