

## Stretching/zajęcia ogólnorozwojowe w terenie

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Stretching/zajęcia ogólnorozwojowe w terenie
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	20 osób
PLEĆ GRUPY	Kobiety

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
		mgr Katarzyna Ostrowska	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu
CELE KSZTAŁCENIA	<p><b>Stretching</b> Przedmiot wyposaża studenta w niezbędną wiedzę dotyczącą prozdrowotnych form aktywności ruchowej. Wskazuje jej ważną rolę nie tylko w profilaktyce, lecz również w procesie usprawniania. Ruch oraz ćwiczenia fizyczne jako podstawowy środek leczniczy. Zajęcia te pozwolą poznać wszelkie tajniki prowadzenia zajęć z techniki rozciągania. Student dowie się jak poprawnie konstruować lekcje. Pozna wiele nowych ćwiczeń, modyfikacji i sposobów ich łączenia, co umożliwi budowanie płynnych, logicznych tranzycji. Opanuje technikę wykonywania różnych pozycji stretchingu. Zdobędzie umiejętność prowadzenia zajęć ze stretchingu zarówno indywidualnych oraz zbiorowych.</p> <p><b>Zajęcia ogólnorozwojowe w terenie</b> Wdrażanie do całościowej troski o ciało. Kształtowanie pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej. Zdobycie wiedzy, umiejętności, sprawności i kompetencji gwarantujących satysfakcjonujący udział w takich obszarach kultury fizycznej jak: sport i turystyka. Zdobycie umiejętności z zakresu bhp, testowania własnego poziomu sprawności fizycznej, planowania własnej aktywności fizycznej, dbałości o zdrowie i sprawność ogólną.</p>		

FORMY KSZTAŁCENIA		
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ		
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Stretching statyczny.	Zna rolę i funkcję stretchingu, metody prowadzenia zajęć ze stretchingu, zna zasób ćwiczeń i ich modyfikacje, umie dobrać je w określone zestawy przydatne do realizacji zadań leczniczych, profilaktycznych, prozdrowotnych i korekcyjnych.	2
2. Metodyka prowadzenia ćwiczeń ze stretchingu, oddechowych, relaksacyjnych.	Potrafi konstruować i wykonywać ćwiczenia i ich modyfikacje oraz wykorzystuje fachowe nazewnictwo ćwiczeń.	2
3. Rozciąganie dynamiczne.	Potrafi przeprowadzić zajęcia ze stretchingu dynamicznego, potrafi przeprowadzić stretching przed treningiem rekreacyjnym, wyczynowym, leczniczym.	2

4. Wszechstronne usprawnianie ciała poprzez zwiększanie zakresu ruchu w stawach – kształtowanie gibkości i nawyku utrzymanie prawidłowej postawy ciała.	Rozumie potrzebę wykonywania i prowadzenia stretchingu po wysiłku fizycznym w celu zwiększenia zakresu ruchomości w stawach Zna techniki obniżania poziomu stresu, rozluźniania spiętych mięśni i utrzymania sylwetki.	2
5. Rola, funkcje i cel stretchingu.	Wie o konieczności wprowadzenia stretchingu podczas rozgrzewki i na zakończenie treningu. Posiada nawyk systematycznej aktywności ruchowej, dbania o siebie i zapobiegania kontuzjom.	2
<b>Suma:</b>		<b>10 godzin</b>

<b>ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)</b>			
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Zasady zdrowego odżywiania się.	<b>Zna</b> podstawowe zasady odżywiania się korzystne dla zdrowia i funkcjonowania. Potrafi ułożyć dla siebie dietę bogatą w niezbędne składniki pokarmowe, omawia piramidę żywieniową.	Referat	2
2. Suplementacja. Charakterystyka i przepisy wybranych dyscyplin sportowych.	<b>Zna</b> rolę suplementacji w zdrowej diecie i potrafi dobrać odpowiednie dla zdrowia witaminy. <b>Zna</b> przepisy wybranych dyscyplin sportowych i potrafi je przedstawić.	Referat	2
3. Charakterystyka i rodzaje stretchingu (statyczny czynny, statyczny bierny, izometryczny, rehabilitacyjny).	<b>potrafi</b> dobrać ćwiczenia rozciągające w pozycjach wysokich i niskich na poszczególne grupy mięśniowe.	Referat	2
4. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej.	<b>Zna</b> podstawowe grupy mięśniowe oraz potrafi dobrać ćwiczenia na poszczególne partie ciała dla osób w różnych przedziałach wiekowych,	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA	2
5. Rola wysiłku fizycznego w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Zdrowie i aktywność fizyczna.	<b>Zna</b> choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu choroby układu krążenia, choroby układu ruchu, otyłość i cukrzyca, problemy psychologiczne. <b>Zna</b> zasady zdrowego stylu życia, prawidłowego odżywiania się, wykonywania aktywności fizycznej, wie na czym polega zrównoważona dieta, zna rolę odpoczynku, konsekwencje stosowania używek i jedzenia fast foodów.	Referat	2
<b>Zaliczenie w formie przedstawienia referatu/ prezentacji na zadany temat</b>		<b>Suma:</b>	<b>10 godzin</b>

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	
ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE W TERENIE	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1.Nauka i doskonalenie przeprowadzenia rozgrzewki do treningu ogólnorozwojowego	Zna zasady bhp obowiązujące w terenie, posiada wiedzę na temat zastosowania ćwiczeń przygotowujących organizm do pracy.	2
2. Kształtowanie zdolności motorycznych: siła, skoczność, zwinność, koordynacja ruchowa.	Potrafi wykonywać ćwiczenia kształtujące poszczególne cechy motoryczne.	2
3. Systematyka ćwiczeń kształtujących w różnorodnym terenie.	Potrafi wykorzystać znajomość różnych ćwiczeń i zastosować je w praktyce, a także realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne, oraz innych osób biorących udział w zajęciach terenowych.	2
4. Samodzielne prowadzenie fragmentu jednostki lekcyjnej( rozgrzewka, stretching, planowanie i prowadzenie zajęć w terenie).	Posiada umiejętności ruchowe pozwalające pokazać podstawowe ćwiczenia ruchowe stosowane podczas rozgrzewki, treningu właściwego i stretchingu, a także w odpowiedni sposób zastosować ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe w różnorodnym terenie.	2
5. Nauka i doskonalenie przeprowadzenia stretchingu po treningu siłowym i ogólnorozwojowym.	Stosuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia w ruchu i spoczynku. Umie poprawnie wykonać ćwiczenia rozciągające i wykorzystać zdobytą wiedzę w celu rozluźnienia organizmu po wysiłku fizycznym.	2
<b>Suma:</b>		<b>10 godzin</b>

Literatura podstawowa:

1. M. Listkowski, A. Listkowska Stretching A-Z Sprawność i zdrowia
2. A. Zabrocka, A. Supińska Stretching
3. Olex-Mierzejewska D. (2002): Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice
4. Corbin Ch. B., Corbin W. R., Welk K. A., G. J., Fitness I Wellness. Kondycja , sprawność, zdrowie. Zysk I S-ka, Poznań 2007.
5. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S, Bacik B. (2009): Współczesny trening siły mięśniowej. AWF, Katowice.
6. Delavier F. (2008): Modelowanie sylwetki –atlas ćwiczeń dla kobiet. PZWL, Warszawa.
7. Górski J., (red), Fiziologia podstaw wysiłku fizycznego, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2001, 2006.