Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie

Karta przedmiotu

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Kosmetologia studia licencjackie I stopnia | Profil: Praktyczny

Forma studiów: Niestacjonarne | Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Wellness & SPA z zarządzaniem

1 Przedmiot

Nazwa przedmiotu	Prozdrow. formy aktywn. fiz.: BodyArt i stretching
Kod przedmiotu	RR71 PNA9
Kategoria przedmiotu	Przedmioty obowiązkowe
Liczba punktów ECTS	1.00
Język wykładowy	polski
Semestry	2

2 Forma zajęć, liczba godzin w planie studiów

Semestr	Wykład	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia laboratoryjne	Zajęcia kliniczne
2	0	10	0	0	0

3 Cele przedmiotu

Cel1 Student poznaje różne ćwiczenia z gatunku body&mind.
Cel2 Student wie jakie ćwiczenia zastosować w celu wzmocnienia i rozciągnięcia konkretnych partii mięśniowych.

4 Wymagania wstępne

1 Podstawowe wiadomości z zakresu anatomii człowieka.

5 Efekty kształcenia

EK1 Wiedza: Student posiada wiedzę odnośnie ćwiczeń wzmacniających i rozciągających dane grupy mięśniowe.
EK2 Wiedza: Student wykonuje zadania ruchowe poznane na zajęciach,demonstruje i opisuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń.
EK3 Kompetencje społeczne: Student wykazuje dbałość o własną sprawność fizyczną.

6 Treści programowe

Ćwiczenia

Lp	Tematyka zajęć Opis szczegółowy bloków tematycznych	Liczba godzin
Ć1	Wprowadzenie do treningu bodyART.	1
Ć2	Praktyka bodyART, który jest wszechstronną i precyzyjnie opracowaną metodą treningu funkcjonalnego. BodyART bazuje na jodze, pilatesie, ćwiczeniach rehabilitacyjnych i klasycznych technikach regulacji oddechu. Podstawa bodyART jest połączenie treningu i relaksu. Celem ćwiczeń jest przede wszystkim uzyskanie świadomości własnego ciała a także zastąpienie nieprawidłowych nawyków ruchowych tymi pożądanymi, kształtującymi prawidłową postawę. Trening kształtuje siłę, elastyczność mięśni,a także zmysł równowagi i koordynację. Wszystkie ćwiczenia i pozycje w bodyART angażują jednocześnie różne grupy mięśniowe, a nie tylko jedną wybraną, jak to ma miejsce w klasycznym treningu siłowym.	7
Ć3	Stretching - rozciąganie dynamiczne, statyczne, metodą PNF.	2
	Razem	**10**

7 Metody dydaktyczne

M1 Pokaz
M2 Ćwiczenia praktyczne
M3 Objaśnienie słowne

8 Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	10
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	8
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
przygotowanie do zaliczenia ustnego	7
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	25
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

9 Metody oceny

Ocena formująca

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Odpowiedź ustna

Ocena podsumowująca

P1	Średnia ważona ocen formułujących

Warunki zaliczenia przedmiotu

1	Student uzyskuje zaliczenie po zaprezentowaniu podstawowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń z gatunku body&mind oraz krótkim ich omówieniu.

Ocena aktywności studenta bez udziału nauczyciela akademickiego

1	odpowiedź ustna

Kryteria oceny

Efekt kształcenia 1	
Na ocenę 3	Student posiada podstawową wiedzę o ćwiczeniach wzmacniających i rozciągających, jest ona niepełna.
Na ocenę 4	Student posiada znaczną wiedzę na temat ćwiczeń wzmacniających i rozciągających, potrafi ją wykorzystać w praktyce, zdarzają się błędy.
Na ocenę 5	Student posiada znaczną wiedzę na temat ćwiczeń wzmacniających i rozciągających, bez problemów wykorzystuje ja w praktyce.
Efekt kształcenia 2	
Na ocenę 3	Student wykonuje podstawowe zadania ruchowe, pojawiają się niewielkie błędy.
Na ocenę 4	Student sprawnie wykonuje większość zadań ruchowych.
Na ocenę 5	Student wykazuje się sprawnością wykonania wszystkich zadań ruchowych.
Efekt kształcenia 3	
Na ocenę 3	Student wykazuje nieznaczna dbałość o sprawność fizyczną.
Na ocenę 4	Student dba o sprawność fizyczną, przykłada się do ćwiczeń.

Na ocenę 5	Student dba o własną sprawność fizyczną nie tylko w czasie zajęć ale również w swoim czasie wolnym.

10 Macierz realizacji przedmiotu

Efekty kształcenia dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W10, K_W14	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3	F2
EK2	K_U20	Cel1 Cel2	Ć2 Ć3	M1 M2 M3	F1 F2 P1
EK3	K_K01	Cel1 Cel2	Ć2 Ć3	M2	P1

11 Wykaz literatury

Literatura podstawowa:

1 **Solveborn S** — *Stretching ćwiczenia rozciągające*, Warszawa, 1982, Sport i Turystyka
2 **Listkowska A, Listkowski M** — *Stretching A-Z sprawność i zdrowie*, Łódź, 2004, Aleksandra
3 **Nelson A** — *Anatomia stretchingu*, Białystok, 2010, Studio Astropsychologii
4 **Janik B** — *Pilates. Prawdziwa siła od środka*, Szczecin, 2006, PPH GAMP

Literatura uzupełniająca:

1 **Searle C, Meeus C** — *Nowa forma cwiczen w domu, pracy, podrózy,*, Warszawa, 2006, Interspar
2 **Franklin E** — *Beautiful body,beautiful mind. The power of positive imagery*, Hightstown NJ, 2009, Elysian Editions
3 **Ellsworth A** — *Anatomia jogi. Atlas cwiczen*, Warszawa, 2012, Buchmann
4 **Franklin E** — *Świadomość ciała. Wykorzystanie obrazów mentalnych w pedagogice ruchu*, Warszawa, 2007, Kined

12 Informacje o nauczycielach akademickich

Osoba odpowiedzialna za kartę

dr Anna Tyka (kontakt: anna.tyka@awf.krakow.pl)

Osoby prowadzące przedmiot

dr Anna Tyka (kontakt: anna.tyka@awf.krakow.pl)

13 Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

(miejscowość, data) (odpowiedzialny za przedmiot) (kierownik) (dziekan)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

. . . . . .