

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: CALLANETICS
Nazwa w języku angielskim: CALLANETICS
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW033022
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI
SPOŁECZNYCH**

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach kursu.
2. Odpowiedni strój, obuwiu sportowe oraz ręcznik.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Zwiększenie wytrzymałości siłowej, siły mięśni głębokich, poprawa sylwetki.
C2: Zapoznanie się z podstawowymi sposobami zwalczania napięć mięśniowych.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

- PEK_W01: Student zna ćwiczenia na różne grupy mięśniowe.
PEK_W02: Student zna tok zajęć callanetics.

Z zakresu umiejętności:

- PEK_U01: Student umie prawidłowo wykonać poszczególne ćwiczenia z całego cyklu.
PEK_U02: Student potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia do poszczególnych grup mięśniowych i umie wykonać prawidłowo stretching.

Z zakresu kompetencji społecznych:

- PEK_K01: Student ma świadomość jak ważna jest aktywność fizyczna dla zdrowia fizycznego i psychicznego każdego człowieka.
PEK_K02: Student promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Przedstawienie warunków zaliczenia kursu, warunków BHP , ćwiczenia z początku cyklu.	2
Ćw. 2, 3	Zajęcia kształtujące ramiona .	4
Ćw. 4, 5, 6	Rozwinięcie i stopniowe utrudnianie ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha.	6
Ćw. 7, 8, 9	Wysmuklanie nóg poprzez różnorodne ćwiczenia z cyklu, uwzględnienie kilku poziomów trudności.	6
Ćw. 10, 14	Obwód stacyjny. Kształtowanie siły gorsetu mięśniowego.	4
Ćw. 11, 12	Doskonalenie poznanych ćwiczeń, praca indywidualna.	4
Ćw. 13	Ćwiczenia w parach.	2
Ćw. 15	Zajęcia relaksacyjne, zaliczenie semestru.	2
	Suma godzin	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego (studenta). N3. Odpowiedź ustna.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny: F – formująca (w trakcie sem.), P –podsumowująca (na koniec sem.)	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, W02	Odpowiedź ustna, demonstracja.
F2	PEK_U01, U02	Demonstracja, frekwencja.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA

LITERATURA PODSTAWOWA:
[1] PINCNEY C. <i>Callanetics</i> . GeoCenter International, 1998. ISBN 83-86146-18-4
[2] PYKA J.: <i>Callanetics-sposób na zgrabną sylwetkę</i> . [online] http://pykaj.w.interia.pl/articles/callanetics.htm [dostęp 3 stycznia 2014]
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
Anna Lisek, anna.lisek@pwr.edu.pl