

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim	STRETCH-ONE
Nazwa w języku angielskim	STRETCH-ONE
Profil:	ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma:	I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu:	wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu:	WFW033073
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. Brak przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń rozciągających.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Zwiększenie elastyczności mięśni i ścięgien.
 C2: Równoważenie jednostronnych specjalistycznych przeciążeń.
 C3: Przywracanie ruchomości w stawach oraz optymalizacja ich funkcjonowania.
 C4: Zapobieganie przykurczom i urazom.
 C5: Uświadomienie potrzeby systematycznej aktywności fizycznej.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

- PEK_W01: Znajomość zasad bezpiecznego treningu rozciągającego.
 PEK_W02: Posiada podstawową wiedzę z metodyki ćwiczeń rozciągających.

Z zakresu umiejętności:

- PEK_U01: Prawidłowo wykonuje ćwiczenia rozciągające podstawowych grup mięśniowych.
 PEK_U02: Potrafi przyjąć i utrzymać prawidłową pozycję ciała w czasie ćwiczeń.

Z zakresu kompetencji społecznych:

- PEK_K01: Ma świadomość ważności systematycznej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.
 PEK_K02: Potrafi współdziałać ze współćwiczącym w czasie ćwiczeń rozciągających w parach.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zajęcia organizacyjne: omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń rozciągających oraz zasad BHP obowiązujących na zajęciach. Kryteria usprawiedliwiania nieobecności, odrabiania i oceniania. Zapoznanie się z techniką wykonywania ćwiczeń rozciągających metodą „natural stretch”.	2
Ćw. 2	Nauczanie utrzymania prawidłowej postawy ciała w każdym z ćwiczeń rozciągających objętych autorskim programem prowadzącego.	2
Ćw. 3-4	Izometryczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu, brzucha i pośladków. Ćwiczenia rozciągające główne partie mięśniowe.	4
Ćw. 5-6	Nauka poprawnego oddychania podczas ćwiczeń. Ćwiczenia rozciągające mięśnie z tendencją do przykurczu.	4
Ćw. 7-8	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie z wykorzystaniem niestabilnego podłoża (poduszki) oraz rozciągające główne grupy mięśniowe z naciskiem na mięśnie z tendencją do przykurczu.	4
Ćw. 9-10	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie z wykorzystaniem niestabilnego podłoża (małe piłki) oraz rozciągające główne grupy mięśniowe z naciskiem na mięśnie z tendencją do przykurczu.	4
Ćw. 11-14	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie z wykorzystaniem niestabilnego podłoża (piłki body ball) oraz rozciągające główne grupy mięśniowe z naciskiem na mięśnie z tendencją do przykurczu.	8
Ćw. 15	Zajęcia podsumowujące semestr. Ćwiczenia relaksacyjne.	2
	Suma godzin	30

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

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01,W02	Odpowiedź ustna, demonstracja.
F2	PEK_U01,U02,K02	Demonstracja, frekwencja.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
<u>LITERATURA PODSTAWOWA:</u> [1] Tsatsouline P.: <i>Rozciąganie odprężone</i> . Łódź: Wydawnictwo JK, 2010. [2] Listkowski M.: <i>Stretching</i> . Łódź: Wydawnictwo Marian Listkowski, 1994. [3] Clemenceau J-P., Delavier F., Gundill M.: <i>Stretching. Ilustrowany Przewodnik</i> . Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2012.
<u>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:</u> [1] Ignasiak Z.: <i>Anatomia układu ruchu</i> . Wrocław: Wydawnictwo Medyczne Urban&Partner, 2012.
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
Izabela Hrabąńska, izabela.hrabanska@pwr.edu.pl