

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: ZDROWE PLECY
Nazwa w języku angielskim: HEALTHY BACK
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW033074
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 wychowania fizycznego.
2. Brak przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń rozciągających i wzmacniających.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Przywrócenie prawidłowej ruchomości w stawach kręgosłupa
C2: Poprawa stanu tonusu mięśni i wzmocnienie osłabionych grup mięśniowych.
C3: Mobilizacja mięśni obręczy barkowej i biodrowej.
C4: Opanowanie oddechu torem przeponowo-brzusznym w ćwiczeniach relaksacyjnych.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

- PEK_W01: Zna zasady bezpiecznego treningu rozciągającego i wzmacniającego.
PEK_W02: Posiada podstawową wiedzę z zakresu budowy i ruchomości kręgosłupa.

Z zakresu umiejętności:

- PEK_U01: Prawidłowo wykonuje ćwiczenia rozciągające i wzmacniające na wybrane grupy mięśniowe.
PEK_U02: Potrafi przyjąć i utrzymać prawidłową pozycję ciała w czasie ćwiczeń.
PEK_U03: Potrafi świadomie kontrolować oddech.

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 wykonywania ćwiczeń w parach.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zajęcia organizacyjne: omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych oraz zasad BHP obowiązujących na zajęciach. Kryteria oceniania, odrabiania i usprawiedliwiania nieobecności. Zapoznanie się z techniką wykonywania gimnastyki kręgosłupa.	2
Ćw. 2	Nauczanie utrzymania prawidłowej postawy ciała w każdym z ćwiczeń objętych autorskim programem prowadzącego. Ćwiczenia relaksacyjne.	2
Ćw. 3-4	Ćwiczenia wzmacniające mięśni grzbietu, brzucha, nóg i pośladków, ćwiczenia rozciągające główne partie mięśniowe. Ćwiczenia relaksacyjne.	4
Ćw. 5-6	Nauka poprawnego oddychania podczas ćwiczeń. Ćwiczenia wzmacniające właściwe grupy mięśniowe oraz rozciągające mięśnie z tendencją do przykurczu. Relaksacja.	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. Relaksacja.	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. Relaksacja.	4
Ćw. 9-12	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie z wykorzystaniem niestabilnego podłoża (piłki body ball) oraz rozciągające główne grupy mięśniowe z naciskiem na mięśnie z tendencją do przykurczu. Relaksacja.	4
Ćw. 13-14	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie z wykorzystaniem niestabilnego podłoża (wałki) oraz rozciągające główne grupy mięśniowe z naciskiem na mięśnie z tendencją do przykurczu. Relaksacja.	4
Ćw. 15	Zajęcia podsumowujące semestr –omówienie aktywności, ocen. 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, U03, K02	Demonstracja, frekwencja.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
LITERATURA PODSTAWOWA:
[1] Raab A.: <i>Joga kręgosłupa</i> . Warszawa: Wydawnictwo Interspar, 2002. [2] Tsatsouline P.: <i>Rozciąganie odprężone</i> . Łódź : Wydawnictwo JK , 2010. [3] Listkowski M.: <i>Stretching</i> . Łódź: Wydawnictwo Marian Listkowski, 1994. [4] Clemenceau J-P., Delavier F., Gundill M.: <i>Stretching. Ilustrowany Przewodnik</i> . Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2012.
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:
[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