

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: body ART
Nazwa w języku angielskim: body ART
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW033104
Grupa kursów: NIE

	Wyk.	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.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Poprawa cech motorycznych takich jak siła i gibkości ciała – poprawa sylwetki.
C2: Zwiększenie percepcji własnego ciała.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

PEK_W01: Student zna tok zajęć - "clock bodyART".

PEK_W02: Student wie jak ćwiczyć aby eliminować negatywne napięcia mięśniowe i utrzymać prawidłową sylwetkę.

Z zakresu umiejętności:

PEK_U01: Student umie wykonać prawidłowo ćwiczenia z całego cyklu.

PEK_U02: Student ma lepszą percepcję swojego ciała i potrafi świadomie oddychać podczas ćwiczeń.

PEK_U03: Student potrafi prawidłowo wykonać 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 i warunków BHP. Ćwiczenia z początku cyklu.	2
Ćw. 2-5	Nauka „clock bodyART”. Wzmacnianie mięśni brzucha.	8
Ćw. 6-8	Doskonalenie „clock bodyART” z wykorzystaniem ćwiczeń wzmacniających różne partie mięśniowe.	6
Ćw. 9-11	Doskonalenie „clock bodyART” z wykorzystaniem ćwiczeń terapeutycznych.	6
Ćw. 12-14	Doskonalenie „clock bodyART” z wykorzystaniem ćwiczeń inspirowanych jogą.	6
Ćw. 15	Zaliczenie semestru, ćwiczenia relaksacyjne.	2
	Suma godzin	30

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

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, U03	Demonstracja, frekwencja.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
LITERATURA PODSTAWOWA: [1] Steinbacher R., strony szkoły bodyART, http://www.bodyartschool.com , dostęp: kwiecień 2015.
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL) Anna Lisek, anna.lisek@pwr.edu.pl