

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: SHAPE
Nazwa w języku angielskim: SHAPE
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW033212
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 ubiór i obuwie sportowe.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Zwiększenie siły, masy mięśniowej i gibkości- poprawa sylwetki.
C2: Poprawa wydolności ogólnej.
C3: Opanowanie podstawowej wiedzy na temat zwalczania napięć mięśniowych.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

- PEK_W01: Student zna różne ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe i wie jak prawidłowo wykonać stretching.
PEK_W02: Student zna proste formy relaksacji i sposoby zwalczania napięć mięśniowych.

Z zakresu umiejętności:

- PEK_U01: Student umie wykorzystać różnorodny sprzęt sportowy (hantle, piłki małe i duże, obciążniki, stopy, laski, gryfy, poduszki bebalanced airex) do pracy nad sylwetką.
PEK_U02: Student umie poprowadzić aerobikową rozgrzewkę.

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 BHP i warunków zaliczenia kursu, ćwiczenia ogólnorozwojowe. | 2 |
| Ćw. 2, 7 | Wzmacnianie siły obręczy barkowej bez sprzętu (zaj. nr 2) i przy pomocy hantli (zaj. nr 7) ćwiczenia koordynacyjne. | 4 |
| Ćw. 3, 8 | Ćwiczenia wzmacniające i uelastyczniające kręgosłup (zaj. nr 3) z wykorzystaniem laski gimnastycznej, doskonalenie równowagi (zaj. nr 8). | 4 |
| Ćw. 4, 9 | Wzmacnianie mięśni brzucha, „gimnastyka mózgu”. | 4 |
| Ćw. 5, 10 | Praca nad dolną częścią ciała, ćwiczenia równoważne (zaj. nr 5) z wykorzystaniem obciążników (zaj. nr 10). | 4 |
| Ćw. 6, 11 | Obwód stacyjny ogólnorozwojowy. | 4 |
| Ćw. 12 | Ćwiczenia w parach. | 2 |
| Ćw. 13 | Zajęcia z dużymi piłkami, równowaga. | 2 |
| Cw. 14 | Stretching i relaks – mental body. | 2 |
| Ćw. 15 | Mental body – zaliczenie kursu. | 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 | Demonstracja, poprowadzenie rozgrzewki. |
| P: Frekwencja, aktywność oraz średnia ocen F1 i F2 | | |

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA

LITERATURA PODSTAWOWA

- [1] Letuwnik S.: *Bodytrainer – biust i ramiona*. Warszawa: Wydawnictwo SIC!, 1994. ISBN 83-86056-04-5.
- [2] Letuwnik S.: *Bodytrainer – biodra i pośladki*. Warszawa: Wydawnictwo SIC!, 1996. ISBN 83-86056-70-3.
- [3] Pincney C.: *Callanetics*. GeoCenter International, 1998. ISBN 83-86146-18-4
- [4] Gallagher-Mundy C.: *Ćwiczenia z piłką*. Wydawnictwo Świat książki, 2007. ISBN 9788324705160.

OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)

Anna Lisek, anna.lisek@pwr.edu.pl