

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: BODY BALL
Nazwa w języku angielskim: BODY BALL
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW033262
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 z wychowania fizycznego.
2. Brak przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń z wykorzystaniem piłki fitball.
3. Odpowiedni strój i obuwie sportowe.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Wzmocnienie mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy.
C2: Zaznajomienie ze sposobami poprawy zmysłu równowagi.
C3: Usprawnienie funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

- PEK_W01: Student zna zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń na piłce rehabilitacyjnej.
PEK_W02: Student zna budowę kręgosłupa i wie jak dobrać ćwiczenia lecznicze pomocne przy łagodzeniu dolegliwości bólowych za strony kręgosłupa.

Z zakresu umiejętności:

- PEK_U01: Student potrafi prawidłowo wykonywać ćwiczenia na piłce fitball.
PEK_U02: Student potrafi dobrać ćwiczenia wzmacniające, rozciągające, relaksujące i odciążające do określonej grupy mięśniowej.

Z zakresu kompetencji społecznych:

- PEK_K01: Student docenia wartość ćwiczeń fizycznych dla utrzymania zdrowia.
PEK_K02: Student ma świadomość konieczności podejmowania systematycznej aktywności fizycznej przez całe życie.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zapoznanie z warunkami zaliczenia kursu oraz z przepisami BHP na zajęciach, omówienie wpływu ćwiczeń z piłką na organizm.	2
Ćw. 2	Nauka podstawowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń z piłką.	2
Ćw. 3	Ćwiczenia elongacyjne tułowia.	2
Ćw. 4	Wzmacnianie mm. grzbietu.	2
Ćw. 5	Doskonalenie siły mm. ramion z wykorzystaniem hantli.	2
Ćw. 6	Doskonalenie siły mm. nóg.	2
Ćw. 7	Doskonalenie siły mm. posturalnych z wykorzystaniem laski gimnastycznej.	2
Ćw. 8	Doskonalenie siły mięśni brzucha z wykorzystaniem taśm.	2
Ćw. 9	Gimnastyka z wykorzystaniem ciężkich piłeczek.	2
Ćw. 10	Pozycje ułożeniowe przy dolegliwościach bólowych za strony kręgosłupa.	2
Ćw. 11	Ćwiczenia rozciągające z wykorzystaniem piłki.	2
Ćw. 12	Gimnastyka z wykorzystaniem piłki chi-ball.	2
Ćw. 13	Ćwiczenia wzmacniające w parach, masaż piłką.	2
Ćw. 14	Power body ball.	2
Ćw. 15	Podsumowanie semestru, wpisy ocen do indeksów.	2
	Suma godzin	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

- N1. Ćwiczenia praktyczne.
 N2. Pokaz.
 N3. Wykład.
 N4. Praca w grupie.

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	Demonstracja, odpowiedź ustna.
F2	PEK_U01, U02	Demonstracja, praca w grupie
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia ocen F1 i F2.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA

LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Materiały ze szkoleń: OM Body Ball. Warszawa, 2006.
 [2] Materiały ze szkoleń: OM Reha – Fit I i II, Warszawa 2007.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Gallagher-Mundy Ch.: *Ćwiczenia z piłką*. Warszawa: Wydawnictwo Świat Książki, 2007.

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

Elżbieta Marszałek, elzbieta.marszalek@pwr.edu.pl