

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2021

Jednostka Organizacyjna:	Zakład Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych				Kierunek: Wychowanie Fizyczne			
Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	II stopień , praktyczny							
Profil (ogólnoakademicki/praktyczny)	praktyczny							
Nazwa modułu: umiejętności	Nazwa zajęć (przedmiotu): Sport do wyboru - Stretching							
Tryb studiów (stacjonarne): stacjonarne	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	*Typ zajęć (przedmiotu)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	II	3,4	wykłady	-			Do wyboru	polski
			ćwiczenia	50/40		3		
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot): Dr Agnieszka Zabrocka, Dr Agnieszka Supińska								
E-mail: agazet1979@interia.pl , agasupinska@wp.pl								
Wymagania wstępne:								
Posiadanie statusu studenta I roku studiów 2 stopnia. Wybór sportu do wyboru na zasadach określonych przez dziekanat (dla kierunku WF).								
Cele zajęć (przedmiotu):								
Poznanie współczesnych kierunków kształcenia ruchowego opartego na pedagogice kultury fizycznej i metodyce edukacji fizycznej. Przedmiot wyposaża studenta w niezbędną wiedzę dotyczącą prozdrowotnych form aktywności ruchowej. Wskazuje jej ważną rolę nie tylko w profilaktyce, lecz również w procesie usprawniania. Ruch oraz ćwiczenia fizyczne są podstawowym środkiem leczniczym. Zajęcia te pozwolą poznać wszelkie tajniki prowadzenia zajęć z techniki rozciągania. <i>Student</i> dowie się jak poprawnie konstruować lekcje, uwzględniając bezpieczeństwo swoich uczniów. Pozna wiele nowych ćwiczeń, modyfikacji i sposobów ich łączenia, co umożliwi budowanie płynnych, logicznych tranzyj. Opanuje technikę wykonywania różnych pozycji stretchingu, dzięki czemu będzie w stanie wyegzekwować prawidłową technikę od uczestników								

zajęć. Zdobędzie umiejętność prowadzenia zajęć ze stretchingu zarówno indywidualnych oraz zbiorowych.

WIEDZA

W1	Zna podstawowe wiadomości z zakresu anatomii, fizjologii, biochemii. Zna podstawowe wiadomości z zakresu aktywności fizycznej.	K_W11
W2	Zna rolę i funkcję stretchingu, metody prowadzenia zajęć ze stretchingu, rodzaje stretchingu, zna zasób ćwiczeń i ich modyfikacje, umie dobrać je w określone zestawy przydatne do realizacji zadań leczniczych, profilaktycznych, prozdrowotnych i korekcyjnych,	K_W11
W3	Zna historię i charakterystykę stretchingu. Określa rolę stretchingu w rozwoju indywidualnym i społecznym	K_W13
U1	potrafi konstruować i wykonywać ćwiczenia i ich modyfikacje oraz wykorzystuje fachowe nazewnictwo ćwiczeń	K_U10
U2	potrafi przeprowadzić zajęcia ze stretchingu, potrafi przeprowadzić stretching po treningu rekreacyjnym, wyczynowym, leczniczym	K_U11
K1	rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie, Jest świadom własnych ograniczeń, potrafi samodzielnie wykonywać powierzone mu zadania i właściwie organizować pracę własną, potrafi brać odpowiedzialność za pracę własną, potrafi pracować w zespole	K_K05
K2	Pełni rolę animatora czasu wolnego, a także współtworzy programy edukacyjne o charakterze wolno-czasowym	K_K05

Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:

W1. Sprawdzian teoretyczny

W2. sprawdzian praktyczny - Potrafi przedstawić anatomie, zasady stretchingu, prawidłowe ustawienie ciała w w stretchingu, zna zasób ćwiczeń i ich modyfikacje, umie dobrać je w określone zestawy przydatne do realizacji zadań leczniczych, profilaktycznych, prozdrowotnych, treningowych, rekreacyjnych i korekcyjnych, Stosuje fachowe nazewnictwo oraz poznane ćwiczenia stretchingu i ich modyfikacje. Aktualizuje wiedzę i doskonali umiejętności zawodowe, ponosi odpowiedzialność za powierzone mu zadania. Współpracuje w zespole. Jest konsekwentny w realizacji zadań Poprawnie opisuje i demonstruje ćwiczenia fizyczne.

W3. Praca studyjna

U1. sprawdzian praktyczny

U2. sprawdzian praktyczny

K1. Praca studyjna

K2. sprawdzian praktyczny

Aby uzyskać zaliczenie zajęć (przedmiotu) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia.

Metody i formy realizacji zajęć (przedmiotu):

Przedmiot wymagający bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów.
Metoda praktyczna: demonstrowanie poszczególnych elementów, ćwiczeń, prowadzenie lekcji
Metoda podająca: instruowanie studentów w sposób werbalny dotyczące kolejno wykonywanych ćwiczeń metodycznych.
Forma prowadzenia zajęć: ćwiczenia praktyczne - praca pojedynczo, w parach i w zespole.

Treści kształcenia:

Wykłady:

Brak

Ćwiczenia:

Zaznajomienie studenta z organizacją zajęć ruchowych – jej znaczenie dla efektywności i unikania zakłóceń w pracy.

1. Metodyka prowadzenia ćwiczeń ze stretchingu, oddechowych, relaksacyjnych.
2. Wdrażanie do umiejętności prowadzenia ćwiczeń w różnych środowiskach (sale sportowe, sale chorych, boiska sportowe).
3. Anatomia człowieka, mechanizm skurczu mięśnia.
4. Historia stretchingu.
5. Rola instruktora stretchingu
6. Rola, funkcje i cel stretchingu.
7. Metody prowadzenia stretchingu (metoda statyczna, aktywnej izolacji mięśni, rozciągania wzrastającego)
8. Rozciąganie dynamiczne.
9. Rodzaje stretchingu (statyczny czynny, statyczny bierny, izometryczny, balistyczny, rehabilitacyjny).

10. Zasady stretchingu.
11. Struktura lekcji stretchingu
12. Stretching w zajęciach rekreacyjnych, prozdrowotnych, leczniczych, fitness.
13. Stretching w różnych dyscyplinach sportu.
14. Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.
15. Ćwiczenia ze stretchingu i ich modyfikacje (obejmujące wszystkie grupy mięśniowe).

Forma zaliczenia:

Zaliczenie z oceną.

Literatura:

Podstawowa:

- Zabrocka A., Supińska A., 2015, *Stretching, AWfiS, Gdańsk*

- Gablanowski, 1994, *Stretching w szkole*, Wydawnictwa szkolne i pedagogiczne, Warszawa.
- Kurz T., 1997, *Stretching-trening gibkości*, Sport i Turystyka, Warszawa.
- LeMay M., 2005, *Stretching, KDC*, Warszawa.
- Lisowski M., 2002, *Stretching-sprawność i zdrowie*, wykład, AWF Warszawa.
- Solveborn Sven A., 1989, *Stretching*, Sport i Turystyka, Warszawa.
- Szot Z., 2002, *Aerobik – technika wykonania, metodyka nauczania*, przepisy sędziowskie, AWF iS Gdańsk.
- Zaciorski W. M., 1970, *Kształtowanie cech motorycznych sportowca*. Sport i Turystyka. Warszawa

Uzupełniająca:

- Bochenek A., Reicher M., 1968, *Anatomia człowieka*, PZWL Warszawa.
- Greene Haas J., 2011, *Anatomia w tańcu*, MUZA SA, Warszawa.
- Baur Ch., Thurner B., 2009, *Program treningowy- ćwiczenia z taśmą elastyczną*, Warszawa.

Mrozek K., 2007, *Fitness zawód czy pasja*, ARTE, Kraków.

- Osiński W., 2000, Antropomotoryka, AWF Poznań.
- Olex-Zarychta D., 2005, Fitness-teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć, AWF, Katowice.
- Parker D., 2000, Active and isolated, American fitness, 1.

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>	
	<i>stacjonarne</i>	<i>niestacjonarne</i>
Udział w wykładach	- godz.	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	- godz.	godz.
Udział w ćwiczeniach	50 godz.	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	15 godz.	godz.
Konsultacje	15 godz.	godz.
....Samodzielne studiowanie tematyki ćwiczeń	20 godz.	godz.
....	godz.	godz.
Całkowite obciążenie pracą studenta		100 godz.
Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)		3ECTS

**Typ zajęć (przedmiotu): obligatoryjny / do wyboru*