

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**

**SYLABUS W CYKLU KSZTAŁCENIA 2014-2017**

|   |            |                |                         |                       |                               |                       |                        |
|---|------------|----------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>Jednostka Organizacyjna: Zakład Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych</b>   |            |                |                         |                       | <b>Kierunek: fizjoterapia</b> |                       |                        |
| <b>Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień, ogólnie akademicki/praktyczny):</b>   |            |                |                         | I stopień, praktyczny | <b>Kod przedmiotu:</b>        | FISNkf07              |                        |
| <b>Nazwa przedmiotu:</b>  |            |                | <b>Stretching</b>       |                       |                               |                       |                        |
| <b>Tryb studiów</b>   | <b>Rok</b> | <b>Semestr</b> | <b>Rodzaj zajęć</b>     | <b>Liczba godzin</b>  | <b>Punkty ECTS</b>            | <b>Typ przedmiotu</b> | <b>Język wykładowy</b> |
| <i>stacjonarne</i>  | II         | 3              | <i>wykłady</i>          | 26                    | 1                             |                       | polski                 |
|   |            |                | <i>ćwiczenia</i>        |                       |                               |                       |                        |
| <b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot: dr Agnieszka Zabrocka</b>  |            |                | <b>Mgr Joanna Kania</b> |                       |                               |                       |                        |
| <b>e-mail: agazabrocka@wp.pl</b>  |            |                |                         |                       |                               |                       |                        |
| <b>Wymagania wstępne:</b>   |            |                |                         |                       |                               |                       |                        |
|   |            |                |                         |                       |                               |                       |                        |
| <b>Cele przedmiotu:</b>   |            |                |                         |                       |                               |                       |                        |
| <p>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.</p> <p><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 i logicznych transzycji. 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</p> |            |                |                         |                       |                               |                       |                        |
| <b>Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:</b>   |            |                |                         |                       |                               |                       |                        |

| <i>WIEDZA</i>   |   |   |
|---|---|---|
| W1  | Zna podstawowe wiadomości z zakresu anatomii, fizjologii, biochemii. Zna podstawowe wiadomości z zakresu aktywności fizycznej.  | K_W01, K_W03, K_W08, K_W09M1_W02            |
| 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_W18M1_W10                                 |
| W3  | Zna historię i charakterystykę stretchingu.   | K_W13                                       |
| W4  | Określa rolę stretchingu w rozwoju indywidualnym i społecznym.  | K_W04, K_W05, K_W06M1_W10                   |
| <i>UMIEJĘTNOŚCI</i>                                       |   |   |
| U1  | Potrafi konstruować i wykonywać ćwiczenia i ich modyfikacje oraz wykorzystuje fachowe nazewnictwo ćwiczeń.  | K_U10, K_U08, K_U17                         |
| U2  | Potrafi przeprowadzić zajęcia ze stretchingu, potrafi przeprowadzić stretching po treningu rekreacyjnym, wyczynowym, leczniczym.  | K_U08, K_U09, K_U17M1_U01                   |
| <i>KOMPETENCJE</i>  |   |   |
| 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_K01, K_K05, K_K08, M1_K09M1_K01 M1_K02 09 |
| K2  | Pełni rolę animatora czasu wolnego, a także współtworzy programy edukacyjne o charakterze wolno-czasowym.   | K_K02, K_K04M1_U02                          |
| K3  | Rozumie potrzebę wykonywania i prowadzenia stretchingu po wysiłku fizycznym, po treningu wzmacniającym, w treningu rekreacyjnym, wyczynowym i leczniczym.   | K_K02, K_K04M1_U02                          |
| Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia: |   |   |

W1, W3, W4 – praca teoretyczna, sprawdzian ustny

W2 – sprawdzian praktyczny

U1, U2 – sprawdzian praktyczny

K1, K2 – sprawdzian ustny

Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia

**Metody i formy realizacji przedmiotu:**

**METODY DYDAKTYCZNE:**

- **demonstrowanie:** jako forma przekazywania informacji nauczania umiejętności ruchowych;
- **instruowanie:** przekazywanie informacji nauczania w sposób werbalny lub pisemny;
- **trening umiejętności:** indywidualny/ pary/ trójki/ zespoły;
- **metoda małych grup zadaniowych/ problemowych.**

**Treści kształcenia:**

### 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:

Baur Ch.,Thurner B., 2009, Program treningowy- ćwiczenia z taśmą elastyczną, Warszawa.

☒ Gablanowski, 1994, Stretching w szkole, Wydawnictwa szkolne i pedagogiczne, Warszawa.

☒ Greene Haas J., 2011, Anatomia w tańcu, MUZA SA, 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.

☒ Mrożek 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.
- ☒ Solveborn Sven A., 1989, Stretching, Sport i Turystyka, Warszawa.
- ☒ Sozański H., 1993, Podstawy teorii treningu. Resortowe centrum metodyczno-szkoleniowe kultury fizycznej i sportu, Warszawa.
- ☒ Szopa J., 1988, W poszukiwaniu struktury motoryczności: analiza czynnikowa cech somatycznych, funkcjonalnych i prób sprawności fizycznej u chłopców i dziewcząt w wieku 8-19 lat. Wyd. Monograficzne AWF Kraków.
- ☒ Szot Z., 2002, Aerobik – technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowskie, AWF iS Gdańsk.
- ☒ Trzaskoma Z, Trzaskoma Ł., 2001, Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców, COS Warszawa.
- ☒ Ulatowski T., 1981, Teoria i metodyka sportu. Sport i Turystyka Warszawa.
- ☒ Ważny Z., 1969, Gibkość, Sport wyczynowy nr 6.
- ☒ Wolański N., Parizkova J., 1976, Sprawność fizyczna a rozwój człowieka. Sport i Turystyka, Warszawa.
- ☒ Zaciorski W. M., 1970, Kształtowanie cech motorycznych sportowca. Sport i Turystyka. Warszawa.

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

| <i>Aktywność</i>                           | <i>Obciążenie studenta</i> |
|--|----------------------------|
| Udział w wykładach                         | godz.                      |
| Samodzielne studiowanie tematyki wykładów  | godz.                      |
| Udział w ćwiczeniach                       | 26 godz.                   |
| Przygotowanie się do ćwiczeń               | 4 godz.                    |
| Konsultacje                                | godz.                      |
| ....                                       | godz.                      |
| ....                                       | godz.                      |
| <b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b> | <b>30 godz.</b>            |
| <b>Punkty ECTS za przedmiot</b>            | <b>1ECTS</b>               |