

**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:</b>	<b>Fizjoterapia</b>	
<b>Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień, ogólnie akademicki/praktyczny):</b>				I stopień, praktyczny	<b>Kod przedmiotu:</b>	FISNkf09*	
<b>Nazwa przedmiotu:</b>			Przedmiot do wyboru: <b>Body ball</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>
stacjonarne	II	4	wykłady ćwiczenia	22	2		polski
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot: dr Agnieszka Zabrocka, mgr Joanna Kania</b>							
<b>e-mail:agazabrocka@wp.pl</b>							
<b>Wymagania wstępne:</b>							
Zakwalifikowanie się na studia I stopnia							
<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 ćwiczeń wzmacniających, stabilizujących, rozciągających z użyciem piłki Body ball. <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 transzycji. Opanuje technikę wykonywania i umiejętność nauczania różnych ćwiczeń wzmacniających, stabilizujących, rozciągających z użyciem piłki Body ball, dzięki czemu będzie w stanie wyegzekwować prawidłową technikę od uczestników zajęć. Zdobędzie umiejętność</p>							

prowadzenia zajęć z użyciem piłki body ball w zajęciach indywidualnych oraz grupowych.		
<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_W09
W2	Zna rolę i funkcję ćwiczeń wzmacniających, stabilizujących i rozciągających z użyciem piłki body ball, metody prowadzenia zajęć z użyciem piłki body ball. Zna zasób ćwiczeń wzmacniających, stabilizujących i rozciągających 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 ćwiczeń z użyciem piłki body ball.	K_W13
W4	Określa rolę ćwiczeń wzmacniających, stabilizujących i rozciągających z użyciem piłki body ball w rozwoju indywidualnym i społecznym.	K_W04, K_W05, K_W06
<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 z użyciem piłki body ball, zademonstrować ćwiczenia z użyciem piłki body ball w treningu rekreacyjnym, wyczynowym, leczniczym.	K_U08, K_U09, K_U17
<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,

K2	Pełni rolę animatora czasu wolnego, a także współtworzy programy edukacyjne o charakterze wolno-czasowym.	K_K02, K_K04
K3	Rozumie potrzebę wykonywania i prowadzenia ćwiczeń wzmacniających, stabilizujących i rozciągających z użyciem piłki body ball w treningu wzmacniającym, w treningu rekreacyjnym, wyczynowym i leczniczym.	K_K02, K_K04
<p>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</p> <p>W1, W3, W4 – praca teoretyczna, sprawdzian ustny</p> <p>W2 – sprawdzian praktyczny</p> <p>U1, U2 – sprawdzian praktyczny</p> <p>K1, K2, K3 – sprawdzian ustny</p> <p>Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia</p>		
<p><b>Metody i formy realizacji przedmiotu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>demonstrowanie:</b> jako forma przekazywania informacji nauczania umiejętności ruchowych;</li> <li>- <b>instruowanie:</b> przekazywanie informacji nauczania w sposób werbalny lub pisemny;</li> <li>- <b>trening umiejętności:</b> indywidualny/ pary/ trójki/ zespoły;</li> <li>- <b>metoda małych grup zadaniowych/ problemowych.</b></li> </ul>		
<p><b>Treści kształcenia:</b></p>		

**Ćwiczenia:**

1. Metodyka prowadzenia ćwiczeń wzmacniających, stabilizujących i rozciągających z użyciem piłki body ball
2. Wdrażanie do umiejętności prowadzenia ćwiczeń w różnych środowiskach (sale sportowe, sale chorych, boiska sportowe).
3. Anatomia człowieka, mechanizm skurczu mięśnia.
4. Sprawność funkcjonalna (ruchomość czynna i bierna, stabilność – mobilizacja i opór mięśni, ruchomość i stabilność kontrolowana, timing - umiejętność wprowadzania napięcia danych grup mięśniowych w odpowiednim czasie, kolejności i z odpowiednią siłą.
5. Systemy stabilizujące.
6. Bieguny stabilnej sylwetki.
7. Historia ćwiczeń wzmacniających, stabilizujących i rozciągających z użyciem piłki body ball
8. Rola instruktora w prowadzeniu prozdrowotnych form ruchowych.
9. Rola, funkcje i cel ćwiczeń wzmacniających, stabilizujących i rozciągających z użyciem piłki body ball
10. Metody nauczania ćwiczeń wzmacniających, stabilizujących i rozciągających z użyciem piłki body ball
11. Struktura lekcji z użyciem piłki body ball
12. Ćwiczenia wzmacniające, stabilizujące i rozciągające z użyciem piłki body ball w zajęciach rekreacyjnych, prozdrowotnych, leczniczych, fitness.
13. Ćwiczenia wzmacniające, stabilizujące i rozciągające z użyciem piłki body ball w różnych dyscyplinach sportu.
14. Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.

**Forma zaliczenia:** sprawdzian praktyczny i teoretyczny, przygotowanie konspektu lekcji stretchingu.

**Literatura:**

*Podstawowa:*

Galagher-Mundy Ch., 2007, Ćwiczenia z piłką, Świat Książki, Warszawa.

Greene Haas J., 2011, Anatomia w tańcu, MUZA SA, Warszawa. Grzegorzcyk B, Kropak L., Plichcińska M., 2013, WF (nie tylko) dla dziewcząt. Piłki Body Ball, laski gimnastyczne, taśmy Thera Band, gimnastyka artystyczna, Raabe, Warszawa.

Jordan A., Hillebreht M., 2010, Fitness z piłką. Ruch to życie, życie to ruch, Oficyna Wydawnicza Interspar .

Kurz T., 1997, Stretching-trening gibkości, Sport i Turystyka, 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.  
 Szot Z., 2002, Aerobik – technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowskie, AWFIS Gdańsk.  
 Trzaskoma Z, Trzaskoma Ł., 2001, Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców, COS Warszawa.  
 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	22 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	10godz.
Konsultacje	10godz.
....	godz.
....	godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta 42godz.
	Punkty ECTS za przedmiot 2 ECTS