

## SYLABUS PRZEDMIOTU

PROZDROWOTNE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Liczba punktów ECTS: 3

Kod przedmiotu:

**Kategoria przedmiotu/modułu:** Grupa treści kierunkowych do wyboru

<b>Kierunek studiów:</b>	Kosmetologia
<b>Forma studiów:</b>	Stacjonarne
<b>Poziom studiów:</b>	I-go stopnia, licencjat
<b>Profil studiów</b>	Praktyczny
<b>Jednostka prowadząca:</b>	Wydział Nauk o Zdrowiu
<b>Język wykładowy:</b>	Polski
<b>Koordinator przedmiotu:</b>	mgr Anna Łotecka-Dabbachi
<b>Prowadzący przedmiot:</b>	mgr Anna Łotecka-Dabbachi

### 1. Sumaryczna liczba godzin

Forma kształcenia		Łączna liczba godzin
<b>Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim</b>	Wykład	15
	Ćwiczenia laboratoryjne	-
	Ćwiczenia w pracowniach	30
	Konwersatorium	-
Praca własna		30
<b>SUMA GODZIN</b>		<b>75</b>

### 2. Formy zaliczenia przedmiotu

Forma zajęć	Liczba godzin	Semestr	Rok studiów	Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z)
Wykład	15	III	II	Z/O
Ćwiczenia w pracowniach	30	III	II	Z/O

### 3. Opis przedmiotu

**Cel przedmiotu:**

Zdobycie podstawowej wiedzy w zakresie anatomii i mechaniki ruchu, niezbędnej do właściwego posługiwania się swoim ciałem. Umiejętność pracowania i kształtowania różnorodnych form i metod służącymi kształtowaniu prawidłowej postawy ciała. Kształtowanie różnorodnych nawyków i wzorców ruchowych służących ochronie zdrowia w zawodzie kosmetologa.

### 4. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw

### 5. Oczekiwane efekty uczenia się

Nr efektu	Przedmiotowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji efektów uczenia się (egzamin ustny/pisemny, kolokwium, prezentacja, praca samokształceniowa, dyskusja, dziennik, obserwacja pracy studenta, sprawozdanie z praktyk, analiza przypadku, .....)		
		obserwacja	dyskusja	Praca samokształceniowa
<b>Wiedza</b>				
<b>EKW1</b>	zna podstawowe zagadnienia dotyczące funkcjonowania organizmu człowieka (budowa, wady postawy, sposoby ich diagnostyki)	+	+	+
<b>EKW2</b>	posiada wiedzę dotyczącą prawidłowych nawyków ruchowych, wzorców ruchowych: siedzenie, stanie, przemieszczanie się, podnoszenie przedmiotów	+	+	+
<b>EKW3</b>	posiada wiedzę z zakresu różnych dziedzin dotyczących ochrony zdrowia związanej z potrzebą uprawiania świadomej aktywności fizycznej i relaksacji	+	+	+
<b>Umiejętności</b>				
<b>EKU1</b>	dobiera właściwe formy aktywności służące przeciwdziałaniu przeciążeniom będących konsekwencją pracy zawodowej	+	+	
<b>EKU2</b>	potrafi wykorzystać właściwe pozycje i ergonomikę ruchów w pracy zawodowej w celu profilaktyki przeciwbólowej kręgosłupa	+	+	
<b>EKU3</b>	potrafi przeciwdziałać przeciążeniom związanym z wykonywanym zawodem poprzez utrzymywanie właściwej diety i fizycznej kondycji ciała	+	+	
<b>EKU4</b>	potrafi zastosować różne formy i techniki relaksacji	+	+	
<b>EKU5</b>	potrafi zastosować i wykorzystać różne formy sprzętu, przyborów, przyrządów służących relaksacji, kinezyterapii i rekreacji	+	+	
<b>Kompetencje społeczne (postawy)</b>				
<b>EKK1</b>	potrafi samodzielnie wykonywać powierzone mu zadania	+	+	
<b>EKK2</b>	potrafi organizować i podejmować pracę zespołową	+	+	
<b>EKK3</b>	realizuje zadania zgodnie z zasadami BHP	+	+	
<b>EKK4</b>	potrafi propagować i aktywnie kreować	+	+	



1.	Zdrowy kręgosłup – mobilizacja kręgosłupa we wszystkich płaszczyznach, ćwiczenia w pozycjach wysokich i niskich, relaksacja.	6	EKW2, EKU1, EKU2, EKK4, EKK1, EKU4	KK_W35 KK_U15 KK_U21 KK_U23 KK_K04 KK_K07
2.	Uwalnianie napięć, poprawianie elastyczności, stretching, stretching powięziowy.	6	EKW3, EKU1, EKU2, EKU3, EKU5, EKK1, EKK3	KK_W35 KK_U15 KK_U23 KK_K04 KK_K07
3.	Wzmacnianie mięśni grzbietu, karku oraz szyi.	6	EKW3, EKU1, EKU2, EKU3, EKU5, EKK1, EKK3, EKK5	KK_W35 KK_U15 KK_U22 KK_U23 KK_K04 KK_K07
4.	Kształtowanie wzorców ruchowych, trening funkcjonalny z wykorzystaniem różnego rodzaju przyrządów sportowych.	6	EKW3, EKU1, EKU2, EKU3, EKU5, EKK1, EKK3, EKK5, EKK2	KK_W35 KK_U15 KK_U22 KK_U23 KK_K04 KK_K07
5.	Wykorzystanie środowiska wodnego do wzmacniania i relaksacji ciała.	3	EKW3, EKU1, EKU2, EKU4, EKU5	KK_W35 KK_U15 KK_U22 KK_K04 KK_K07
6.	Metody relaksacji Jacobsona i Schulza.	3	EKW3, EKU4, EKU5, EKK1, EKK5	KK_U15 KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_K04 KK_K07
<b>Razem</b>		<b>30</b>		

### 8. Narzędzia dydaktyczne

(prezentacja multimedialna, programy komputerowe, filmy, plansze, sprzęt specjalistyczny, narzędzia, odczytniki)

1. odtwarzacz CD, DVD,
2. rzutnik multimedialny,
3. piłki,
4. kijki,
5. szarfy,
6. ławeczki,
7. ciężarki,
8. taśmy thera band,
9. maty,
10. drabinki,
11. skakanki.

### 9. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

1. K. Ashwell: Anatomia ruchu – Podręcznik ćwiczeń, Warszawa 2015, Arkady
2. K. Birch, K. George, D. MacLaren - Fizjologia Sportu, Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN
3. red. J. Górski – Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, Warszawa 2019, PZWL Wydawnictwo Lekarskie
4. J.P. Clemenceau, F. Delavier, M. Gundill – Stretching. Ilustrowany przewodnik, Warszawa 2012, PZWL Wydawnictwo Lekarskie
5. I. Buck – Gimnastyka izometryczna dla zdrowia i urody, Warszawa 2019, PZWL Wydawnictwo Lekarskie
6. Feuerstein G., Payne L., „Joga dla Bystrzaków”, wyd. Helion 2013
7. Red. Schleip R., „Powięź, Sport i Aktywność Ruchowa”, Wrocław 2017

**Literatura uzupełniająca:**

1. F. Delavier, M. Gundill – Mięśnie brzucha. Atlas ćwiczeń, Warszawa 2013, PZWL Wydawnictwo Lekarskie
2. Jezierski R. „Gimnastyka, zdrowie i sprawność” Wrocław 2009 wyd. Arkot.

**Sylabus obowiązuje dla naboru od: 1 października 2022r.**