KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Body & mind [C_CS>BM30]

Przedmiot

Kierunek studiów
Elektronika i telekomunikacja/Electronics and Telecommunications

Rok/Semestr
1/2

Studia w zakresie (specjalność)
Bezpieczeństwo transportu lotniczego
Bezzałogowe statki powietrzne
Elektrochemia techniczna
Kompozyty i nanomateriały
Organizacja ruchu lotniczego
Pilotaż statków powietrznych
Silniki lotnicze i płatowce
Systemy pokładowe i napędy lotnicze
Technologia organiczna
Technologia polimerów
Zaopatrzenie w ciepło, klimatyzacja i ochrona powietrza
Zaopatrzenie w wodę, ochrona wód i gleby
null

Profil studiów
ogólnoakademicki

Poziom studiów
pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu
polski

Forma studiów
stacjonarne

Wymagalność
obieralny

Liczba godzin

Wykład
0

Laboratorium
0

Inne (np. online)
0

Ćwiczenia
30

Projekty/seminaria
0

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

mgr Stela Chelwing
stela.chelwing@put.poznan.pl

mgr Agata Ostrowska
agata.ostrowska@put.poznan.pl

Wykładowcy

mgr Helena Hasińska
helena.hasinska@put.poznan.pl

mgr Stela Chelwing
stela.chelwing@put.poznan.pl

Wymagania wstępne

Student nie ma przeciwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach oraz przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w ćwiczeniach fizycznych, mających na celu wzmocnienie centrum, rozciągnięcie kręgosłupa, wzmocnienie napięcia mięśniowego oraz zwiększenie świadomości własnego ciała.

Cel przedmiotu

Body&Mind to spokojne formy ćwiczeń, które uczą kontroli własnego ciała oraz prawidłowego oddechu. Są określane najczęściej mianem aktywności fizycznej, łączącej w sobie elementy sfery duchowej. Poprzez wzmacnianie ciała oraz pracy nad każdą jego częścią są również bardzo efektywną formą zajęć ruchowych, która przynosi ogromne korzyści dla organizmu. W skłąd zajęć Body Mind wchodzi kilka odmian ruchu, np.: - Pilates - obejmuje ćwiczenia, których celem jest wzmacnianie najgłębszych mięśni całego korpusu, w tym mięśni wokół kręgosłupa. Harmonijne i płynne ich wykonywanie, uczy kontroli własnego ciała, prawidłowego oddechu oraz wycisza i relaksuje organizm. Prócz wzmacniania mięśni, pilates jest również świetnym sposobem na poprawę sylwetki oraz gibkości. - Body Ball - forma zajęć z wykorzystaniem piłki gimnastycznej. Pozwala wzmacniać mięśnie, bez nadmiernego obciążania kręgosłupa i stawów. Korzystnie wpływa również na poprawę balansu ciała. - Stretching - forma ćwiczeń, których podstawą jest wykorzystanie większości rodzajów rozciągania. Podczas zajęć, najczęściej poprzez rozciągnięcie, napięcie i ponowne rozciągnięcie, można w dużym stopniu poprawić elastyczność mięśni. - Body Balance - zajęcia, podczas których największa uwaga zostaje skupiona na wzmacnianiu mięśni odpowiedzialnych za stabilizację ciała. Korzyści zajęć Body Mind jest wiele. Warto urozmaicić nimi każdy plan treningowy. Dzięki spokojnej muzyce i mało dynamicznym ruchom, wprowadzić je można jako element relaksacyjny.

Przedmiotowe efekty uczenia się

Student zna podstawowe grupy mięśniowe oraz nabywa wiedzę jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia wspomagające zdrowie i zachowanie poprawnej postawy ciała

Potrafi skoncentrować swoją uwagę na oddechu w połączeniu z odpowiednią sekwencją ćwiczeń

Zna ćwiczenia, które bezpiecznie może wykonać samodzielnie

Ma świadomość zrównoważonego i harmonijnego rozwoju swojego ciała

Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Zaliczenie przedmiotu odbywa się poprzez aktywne i regularne uczestnictwo w zajęciach. Nieobecności bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania możliwe są w opuszczeniu maksymalnie 2 zajęć przy 30 godzinach w semestrze. Student zobowiązany jest do odrobienia pozostałych nieusprawiedliwionych nieobecności oraz krótkoterminowych zwolnień lekarskich w porozumieniu ze swoim prowadzącym. Możliwe jest odrobienie dwóch zajęć w tygodniu. W zajęciach z wychowania fizycznego można uczestniczyć maksymalnie maksymalnie 1 raz dziennie. Zajęcia należy odrobić w innym dniu niż zajęcia programowe.

Treści programowe

Kształtowanie umiejętności w zakresie sprawności ogólnej.
Nauczanie i doskonalenie elementów technicznych.
Nauka prawidłowego oddechu wpływa skutecznie na balansowanie układu nerwowego, odpowiednie układy ciała podczas ćwiczeń gwarantują fizjologiczną jakość ruchu równoważąc napięcia mięśniowe i przywracając utracone siły mięśni zaniedbanych i często pomijanych w ruchu (także w sporcie). Ciało zyskuje elastyczność, siłę, uwalnia się od pomieszkującego w nim bólu (zwłaszcza kręgosłupa) i czuje się wypełnione dobrą energią.

Metody dydaktyczne

Metody nauczania: analityczna, syntetyczna, mieszana.
Metody realizacji zadań: naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła.

Literatura

Abby Ellsworth: PILATES krok po kroku. AKA 2011.
Selby A., Herdman Alan: PILATES kształtowanie ładnej sylwetki. Delta 2001.
https://pilatesology.com

Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

	Godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	30	0,00
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	0,00
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwiów/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00