



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Body & mind [C\_CS>BM15\_Z]

---

### Przedmiot

Kierunek studiów

Budownictwo/Civil Engineering

Rok/Semestr

1/1

Studia w zakresie (specjalność)

Inżynieria przedsięwzięć budowlanych

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

drugiego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

stacjonarne

Wymagalność

obieralny

---

### Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne

0

Ćwiczenia

15

Projekty/seminaria

0

### Liczba punktów ECTS

0,00

---

### Koordynatorzy

mgr Helena Hasińska

helena.hasinska@put.poznan.pl

mgr Agata Ostrowska

agata.ostrowska@put.poznan.pl

### Wykładowcy

---

### Wymagania wstępne

Student nie ma przeciwwskazań 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 skład 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 1 zajęć przy 15 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 1 raz dziennie. Zajęcia należy odrobić w innym dniu niż zajęcia programowe.

## Treści programowe

- nauka różnych pozycji i praktyk mających na celu poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego.
- ćwiczenia mające na celu poprawę siły, gibkości i wydolności całego ciała
- techniki wzmacniające mięśnie głębokie, poprawiające postawę i koordynację.
- zajęcia połączone z elementami fitness, poprawiające kondycję i koordynację.
- ćwiczenia mające na celu poprawę równowagi i siły mięśniowej.
- ćwiczenia wytrzymałościowe i siłowe, które angażują całe ciało.

## Tematyka zajęć

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                                                                                                                                  | 15     | 0,00 |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem                                                                                            | 15     | 0,00 |
| Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu) | 0      | 0,00 |