KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Body & mind [C_CS>BM30_Z2]

Przedmiot

Kierunek studiów
Cyberbezpieczeństwo

Rok/Semestr
1/1

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
null

Profil studiów
ogólnoakademicki

Poziom studiów
pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu
polski

Forma studiów
stacjonarne

Wymagalność
obieralny

Liczba godzin

Wykład
0

Laboratorium
0

Inne
0

Ćwiczenia
30

Projekty/seminaria
0

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

mgr Katarzyna Wasielewska
katarzyna.wasielewska@put.poznan.pl

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

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

Wykładowcy

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 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

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

Umiejętności:
Potrafi skoncentrować swoją uwagę na oddechu w połączeniu z odpowiednią sekwencją ćwiczeń Zna ćwiczenia, które bezpiecznie może wykonać samodzielnie

Kompetencje społeczne:
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.
Możliwa są 2 nieobecność bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania przy 30 godzinach w semestrze. Student zobowiązany jest do odrobienia pozostałych 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

- 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

- opis słowny
- pokaz
- ćwiczenia praktyczne
- naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła.

Literatura

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

Uzupełniająca:
-

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