

# Przedmiot do wyboru - Metodyka ćwiczeń rozciągających - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Przedmiot do wyboru - Metodyka ćwiczeń rozciągających |
| Kod przedmiotu      | 12.6-WL-FIZJO-PDWMĆR                                  |
| Wydział             | Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu                     |
| Kierunek            | Fizjoterapia                                          |
| Profil              | praktyczny                                            |
| Rodzaj studiów      | jednolite magisterskie                                |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2022/2023                              |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                 |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 1                                                               |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 2                                                               |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                     |
| Język nauczania                 | polski                                                          |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>dr Ewa Skorupka</li></ul> |

| Formy zajęć  |                                         |                                        |                                            |                                           |                     |
|--------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|
| Forma zajęć  | Liczba godzin w semestrze (stacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne) | Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne) | Forma zaliczenia    |
| Laboratorium | 30                                      | 2                                      | -                                          | -                                         | Zaliczenie na ocenę |

## Cel przedmiotu

Przekazanie studentom wiedzy i umiejętności projektowania, programowania i planowania zajęć z wykorzystaniem technik wpływających na zdolność układu nerwowo-mięśniowego do wykonania efektywnego ruchu stawu w ramach profilaktyki zdrowotnej, kinezyterapii zespołowej osób niepełnosprawnych i o specjalnych potrzebach. Umiejętność przygotowania zestawu ćwiczeń rozciągających w zależności od potrzeb indywidualnych i problemów zdrowotnych pacjenta.

## Wymagania wstępne

Podstawowa sprawność ruchowa

## Zakres tematyczny

1. Podstawowe pojęcia gibkość, stretching, mobilność? Rodzaje i stretchingu (statyczny, dynamiczny, balistyczny, PIR, stretching powięziowy) - praktyczna prezentacja.
2. [Podstawowe zasady treningowe w treningu mobilności \(częstotliwość/systematyczność treningu, praca w pełnym zakresie ruchu, wykorzystywanie ruchów wielopłaszczyznowych, nauka prawidłowego sposobu oddychania, aktywacji przepony, częsta zmiana pozycji\).](#)
3. Stretching w treningu - jaką metodę wybrać dla lepszych efektów, prezentacja przypadków.
4. Diagnozowanie problemów pod kątem pracy nad mobilnością. Stretching jako prewencja urazów w sporcie i życiu codziennym.
5. Trening mobilności a wzmacnianie? Hiper- i hipomobilność jako jednostka chorobowa – jaką strategię przyjąć.
6. Praktyczna prezentacja:
  - [nauka prawidłowego sposobu oddychania, aktywacji przepony](#) i relaksacji
  - trening otwarcia klatki piersiowej,
  - rozciąganie i wzmacnianie pleców, rozluźnienie szyi i karku,
  - stretching tylnej i przedniej taśmy mięśniowej,
  - otwarcie bioder i rozciąganie zginaczy bioder,
  - rozciąganie grupy przywodzicieli nóg i wzmacnianie grupy odwodzicieli nóg
7. Wykorzystanie technik mobilizacji z wykorzystaniem przyborów (roller, piłka do masażu lacrosse, duo ball, gum power band) i ciężaru własnego ciała.
8. Szpagat-najwyższa forma rozciągnięcia czy ciekawy trik? Czy tak naprawdę jest zdrowy i czy każdy może go zrobić? Stretching jako oddzielna jednostka treningowa-przygotowanie do szpagatów
9. Opracowanie zajęć z wykorzystaniem technik zwiększających mobilność - praca w grupach.

## Metody kształcenia

Wykład konwersatoryjny, pokaz, metoda pogładowa, metoda analityczna, metoda syntetyczna, praca w grupach, samodzielne opracowanie materiałów metodycznych

## Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

| Opis efektu | Symbole efektów | Metody weryfikacji | Forma zajęć |
|-------------|-----------------|--------------------|-------------|
|-------------|-----------------|--------------------|-------------|

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                              | Symbole efektów        | Metody weryfikacji                                                                                                                                              | Forma zajęć    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| potrafi konstruować trening medyczny, w tym różnorodne ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń; | • <a href="#">C.U5</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>bieżąca kontrola na zajęciach</li> <li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> <li>projekt</li> </ul> | • Laboratorium |
| potrafi dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego;                                     | • <a href="#">C.U6</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> <li>projekt</li> </ul>                                        | • Laboratorium |
| potrafi wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;                                                                                                  | • <a href="#">C.U7</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>aktywność w trakcie zajęć</li> <li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> </ul>                      | • Laboratorium |

## Warunki zaliczenia

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest aktywny udział studentów w zajęciach, opracowanie i przeprowadzenie projektu grupowego zajęć z wykorzystaniem technik rozciągania (zestaw ćwiczeń, konspekt zajęć). Ocenie podlega poprawny opis i dobór ćwiczeń oraz przeprowadzenie w czasie zajęć). **Ocena końcowa:** to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

Dopuszcza się 30% nieobecności (usprawiedliwionych), które Student powinien uzupełnić w terminie uzgodnionym z prowadzącym zajęcia (max na dwa tygodnie przed końcem zajęć). Usprawiedliwioną nieobecność Student/-ka zobowiązani są odpracować w formie odpowiedzi ustnej lub pisemnej (wg wskazań osoby prowadzącej). Pozostałe warunki, nie wymienione w punkcie rozstrzygane są zgodnie z Regulaminem Studiów na Uniwersytecie Zielonogórskim <https://www.uz.zgora.pl/index.php?regulamin-studiow>

## Literatura podstawowa

1. Nelson A.G. i in. Anatomia stretchingu: ilustrowany przewodnik jak poprawić elastyczność i siłę mięśni. Białystok 2010
2. Owczarek S. Ćwiczenia korekcyjne z przyborami Thera-Band (red.) Korso - Usługi w zakresie rehabilitacji ruchowej, Warszawa 2016
3. Starrett K. Cordoza G. Bądź sprawny jak lampart: jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność. Wydawnictwo Galaktyka, 2016
4. [Clemenceau J.P.](#) Delavier F.S Stretching. Ilustrowany przewodnik. PZWL 2017
5. Coulter H. D. Anatomia hatha jogi: podręcznik dla uczniów, nauczycieli praktykujących. Wyd. Zielone Kraków 2019

## Literatura uzupełniająca

1. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

## Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 11-12-2021 19:15)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ