



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



|   |                 |
|---|-----------------|
| <b>Nazwa przedmiotu</b>   | <b>Kod ECTS</b> |
| Wychowanie fizyczne - stretching - ćwiczenia rozciągające z elementami jogi | 16.1.0217       |
| <b>Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot</b>                                |                 |
| Studium Wychowania Fizycznego i Sportu                                      |                 |
| <b>Studia</b>   |                 |

| wydział  | kierunek                               | poziom                                    | pierwszego stopnia           |
|--|--|---|------------------------------|
| Międzyuczelniany<br>Wydział Biotechnologii<br>UG i GUMed | Biotechnologia                         | forma                                     | stacjonarne                  |
|  |  | moduł                                     | wszystkie                    |
|  |  | specjalnościowy<br>specjalizacja          | wszystkie                    |
| Wydział Biologii   | Biologia medyczna                      | poziom                                    | pierwszego stopnia           |
|  |  | forma                                     | stacjonarne                  |
|  |  | moduł<br>specjalnościowy<br>specjalizacja | wszystkie                    |
| Wydział Biologii   | Biologia                               | poziom                                    | pierwszego stopnia           |
|  |  | forma                                     | stacjonarne                  |
|  |  | moduł<br>specjalnościowy<br>specjalizacja | wszystkie                    |
| Wydział Chemii   | Chemia                                 | poziom                                    | pierwszego stopnia           |
|  |  | forma                                     | stacjonarne                  |
|  |  | moduł<br>specjalnościowy<br>specjalizacja | wszystkie                    |
| Wydział Chemii   | Ochrona Środowiska                     | poziom                                    | pierwszego stopnia           |
|  |  | forma                                     | stacjonarne                  |
|  |  | moduł<br>specjalnościowy<br>specjalizacja | wszystkie                    |
| Wydział Ekonomiczny                                      | Ekonomia                               | poziom                                    | pierwszego stopnia           |
|  |  | forma                                     | stacjonarne                  |
|  |  | moduł<br>specjalnościowy<br>specjalizacja | wszystkie                    |
| Wydział Ekonomiczny                                      | Międzynarodowe<br>stosunki gospodarcze | poziom                                    | pierwszego stopnia           |
|  |  | forma                                     | stacjonarne                  |
|  |  | moduł<br>specjalnościowy<br>specjalizacja | wszystkie                    |
| Wydział Filologiczny                                     | Filologia angielska                    | poziom                                    | pierwszego stopnia           |
|  |  | forma                                     | stacjonarne                  |
|  |  | moduł<br>specjalnościowy<br>specjalizacja | translatoryczna<br>wszystkie |
| Wydział Filologiczny                                     | Filologia klasyczna                    | poziom                                    | pierwszego stopnia           |
|  |  | forma                                     | stacjonarne                  |
|  |  | moduł<br>specjalnościowy<br>specjalizacja | wszystkie                    |
| Wydział Filologiczny                                     | Filologia romańska                     | poziom                                    | drugiego stopnia             |
|  |  | forma                                     | stacjonarne                  |
|  |  | moduł<br>specjalnościowy<br>specjalizacja | wszystkie                    |
| Wydział Filologiczny                                     | Kulturoznawstwo                        | poziom                                    | drugiego stopnia             |
|  |  | forma                                     | stacjonarne                  |
|  |  | moduł<br>specjalnościowy<br>specjalizacja | wszystkie                    |
| Wydział Filologiczny                                     | Logopedia                              | poziom                                    | pierwszego stopnia           |
|  |  | forma                                     | stacjonarne                  |
|  |  | moduł<br>specjalnościowy<br>specjalizacja | wszystkie                    |
| Wydział Filologiczny                                     | Sławistyka                             | poziom                                    | pierwszego stopnia           |
|  |  | forma                                     | stacjonarne                  |
|  |  | moduł<br>specjalnościowy<br>specjalizacja | wszystkie                    |

|  |  |                       |                    |
|--|--|-----------------------|--------------------|
| Wydział Filologiczny                     | Kulturoznawstwo                                | poziom                | pierwszego stopnia |
|  |  | forma                 | stacjonarne        |
|  |  | moduł specjalnościowy | wszystkie          |
|  |  | specjalizacja         | wszystkie          |
| Wydział Historyczny                      | Archeologia                                    | poziom                | pierwszego stopnia |
|  |  | forma                 | stacjonarne        |
|  |  | moduł specjalnościowy | wszystkie          |
|  |  | specjalizacja         | wszystkie          |
| Wydział Historyczny                      | Etnologia                                      | poziom                | pierwszego stopnia |
|  |  | forma                 | stacjonarne        |
|  |  | moduł specjalnościowy | wszystkie          |
|  |  | specjalizacja         | wszystkie          |
| Wydział Historyczny                      | Niemcoznawstwo                                 | poziom                | pierwszego stopnia |
|  |  | forma                 | stacjonarne        |
|  |  | moduł specjalnościowy | wszystkie          |
|  |  | specjalizacja         | wszystkie          |
| Wydział Historyczny                      | Religioznawstwo                                | poziom                | pierwszego stopnia |
|  |  | forma                 | stacjonarne        |
|  |  | moduł specjalnościowy | wszystkie          |
|  |  | specjalizacja         | wszystkie          |
| Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki | Bezpieczeństwo jądrowe i ochrona radiologiczna | poziom                | pierwszego stopnia |
|  |  | forma                 | stacjonarne        |
|  |  | moduł specjalnościowy | wszystkie          |
|  |  | specjalizacja         | wszystkie          |
| Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki | Bioinformatyka                                 | poziom                | pierwszego stopnia |
|  |  | forma                 | stacjonarne        |
|  |  | moduł specjalnościowy | wszystkie          |
|  |  | specjalizacja         | wszystkie          |
| Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki | Fizyka medyczna                                | poziom                | pierwszego stopnia |
|  |  | forma                 | stacjonarne        |
|  |  | moduł specjalnościowy | wszystkie          |
|  |  | specjalizacja         | wszystkie          |
| Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki | Fizyka   | poziom                | pierwszego stopnia |
|  |  | forma                 | stacjonarne        |
|  |  | moduł specjalnościowy | wszystkie          |
|  |  | specjalizacja         | wszystkie          |
| Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki | Informatyka                                    | poziom                | pierwszego stopnia |
|  |  | forma                 | stacjonarne        |
|  |  | moduł specjalnościowy | wszystkie          |
|  |  | specjalizacja         | wszystkie          |
| Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki | Matematyka                                     | poziom                | pierwszego stopnia |
|  |  | forma                 | stacjonarne        |
|  |  | moduł specjalnościowy | wszystkie          |
|  |  | specjalizacja         | wszystkie          |
| Wydział Nauk Społecznych                 | Bezpieczeństwo narodowe                        | poziom                | pierwszego stopnia |
|  |  | forma                 | stacjonarne        |
|  |  | moduł specjalnościowy | wszystkie          |
|  |  | specjalizacja         | wszystkie          |
| Wydział Nauk Społecznych                 | Dyplomacja                                     | poziom                | pierwszego stopnia |
|  |  | forma                 | stacjonarne        |
|  |  | moduł specjalnościowy | wszystkie          |
|  |  | specjalizacja         | wszystkie          |

|                                  |   |                       |  |
|----------------------------------|---|-----------------------|--|
| Wydział Nauk Społecznych         | Dziennikarstwo i komunikacja społeczna                        | poziom                | pierwszego stopnia                       |
|                                  |   | forma                 | stacjonarne                              |
|                                  |   | moduł specjalnościowy | wszystkie                                |
|                                  |   | specjalizacja         | wszystkie                                |
| Wydział Nauk Społecznych         | Filozofia   | poziom                | pierwszego stopnia                       |
|                                  |   | forma                 | stacjonarne                              |
|                                  |   | moduł specjalnościowy | wszystkie                                |
|                                  |   | specjalizacja         | wszystkie                                |
| Wydział Nauk Społecznych         | Politologia   | poziom                | pierwszego stopnia                       |
|                                  |   | forma                 | stacjonarne                              |
|                                  |   | moduł specjalnościowy | wszystkie                                |
|                                  |   | specjalizacja         | wszystkie                                |
| Wydział Nauk Społecznych         | Socjologia  | poziom                | pierwszego stopnia                       |
|                                  |   | forma                 | stacjonarne                              |
|                                  |   | moduł specjalnościowy | wszystkie                                |
|                                  |   | specjalizacja         | wszystkie                                |
| Wydział Oceanografii i Geografii | Geologia  | poziom                | pierwszego stopnia                       |
|                                  |   | forma                 | stacjonarne                              |
|                                  |   | moduł specjalnościowy | wszystkie                                |
|                                  |   | specjalizacja         | wszystkie                                |
| Wydział Oceanografii i Geografii | Ichtiologia morska  | poziom                | pierwszego stopnia                       |
|                                  |   | forma                 | stacjonarne                              |
|                                  |   | moduł specjalnościowy | wszystkie                                |
|                                  |   | specjalizacja         | wszystkie                                |
| Wydział Oceanografii i Geografii | Oceanografia  | poziom                | pierwszego stopnia                       |
|                                  |   | forma                 | stacjonarne                              |
|                                  |   | moduł specjalnościowy | wszystkie                                |
|                                  |   | specjalizacja         | wszystkie                                |
| Wydział Prawa i Administracji    | Administracja   | poziom                | pierwszego stopnia                       |
|                                  |   | forma                 | stacjonarne                              |
|                                  |   | moduł specjalnościowy | wszystkie                                |
|                                  |   | specjalizacja         | wszystkie                                |
| Wydział Prawa i Administracji    | European Business Administration                              | poziom                | pierwszego stopnia                       |
|                                  |   | forma                 | stacjonarne                              |
|                                  |   | moduł specjalnościowy | wszystkie                                |
|                                  |   | specjalizacja         | wszystkie                                |
| Wydział Prawa i Administracji    | Kryminologia  | poziom                | pierwszego stopnia                       |
|                                  |   | forma                 | stacjonarne                              |
|                                  |   | moduł specjalnościowy | wszystkie                                |
|                                  |   | specjalizacja         | wszystkie                                |
| Wydział Prawa i Administracji    | Podatki i doradztwo podatkowe                                 | poziom                | pierwszego stopnia                       |
|                                  |   | forma                 | stacjonarne                              |
|                                  |   | moduł specjalnościowy | wszystkie                                |
|                                  |   | specjalizacja         | wszystkie                                |
| Wydział Prawa i Administracji    | European and International Business Law and EU Administration | poziom                | pierwszego stopnia                       |
|                                  |   | forma                 | stacjonarne                              |
|                                  |   | moduł specjalnościowy | wszystkie                                |
|                                  |   | specjalizacja         | wszystkie                                |
| Wydział Prawa i Administracji    | Prawo   | poziom                | jednolite studia magisterskie            |
|                                  |   | forma                 | niestacjonarne (wieczorowe), stacjonarne |
|                                  |   | moduł specjalnościowy | wszystkie                                |
|                                  |   | specjalizacja         | wszystkie                                |

|                     |                           |                       |                    |
|---------------------|---------------------------|-----------------------|--------------------|
| Wydział Zarządzania | Finanse i rachunkowość    | poziom                | pierwszego stopnia |
|                     |                           | forma                 | stacjonarne        |
|                     |                           | moduł specjalnościowy | wszystkie          |
|                     |                           | specjalizacja         | wszystkie          |
| Wydział Zarządzania | Informatyka i ekonometria | poziom                | pierwszego stopnia |
|                     |                           | forma                 | stacjonarne        |
|                     |                           | moduł specjalnościowy | wszystkie          |
|                     |                           | specjalizacja         | wszystkie          |
| Wydział Zarządzania | Zarządzanie               | poziom                | pierwszego stopnia |
|                     |                           | forma                 | stacjonarne        |
|                     |                           | moduł specjalnościowy | wszystkie          |
|                     |                           | specjalizacja         | wszystkie          |

**Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących)**

mgr Tomasz Kuśmierek; mgr Jolanta Filipiak; mgr Mariusz Kinda; mgr Marek Bobkiewicz; mgr Joanna Kapitańska; mgr Iwona Dudzic; mgr Edward Pawlun; mgr Czesław Jakubczyk; mgr Jolanta Malach; mgr Bożena Zapolska; mgr Jerzy Zarubin; dr Henryk Wyciszewicz; mgr Agnieszka Ziemak; dr Jan Patok; dr Beata Rogo; mgr Krzysztof Kotwicki; mgr Tomasz Aftański; mgr Maria Dudko; mgr Włodzimierz Augustynowicz; mgr Andrzej Cieplik; mgr Hanna Wesołowska-Szprada; mgr Robert Budnik; mgr Wojciech Oleszkiewicz

| Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin | Liczba punktów ECTS |
|--|---------------------|
| <b>Formy zajęć</b><br>WF   | 1                   |
| <b>Sposób realizacji zajęć</b><br>zajęcia w sali dydaktycznej    |                     |
| <b>Liczba godzin</b><br>WF: 30 godz.                             |                     |

**Cykl dydaktyczny**

2015/2016 letni

| Status przedmiotu  | Język wykładowy  |
|--------------------|--|
| obowiązkowy        | polski   |
| Metody dydaktyczne | Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne |
| ćwiczenia          | <b>Sposób zaliczenia</b>   |
|                    | Zaliczenie (zał)   |
|                    | <b>Formy zaliczenia</b>  |
|                    | zaliczenie   |
|                    | <b>Podstawowe kryteria oceny</b>   |
|                    | Podstawą zaliczenia jest frekwencja i aktywny udział w zajęciach.                    |

**Sposób weryfikacji założonych efektów kształcenia**

- prezentacja nauczanych i doskonalonych umiejętności ruchowych w zakresie wybranej dyscypliny,
- obserwacja pracy i aktywności studenta na zajęciach z zastosowaniem pozytywnych mierników zdrowia

**Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi**

**A. Wymagania formalne**  
brak wymagań

**B. Wymagania wstępne**  
brak wymagań

**Cele kształcenia**

- kształtowanie potrzeby stałej aktywności fizycznej w ramach prozdrowotnego stylu życia,
- upowszechnianie różnych form aktywności ruchowej: sportu, turystyki i rekreacji, rehabilitacji,
- kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej oraz umiejętności i nawyków ruchowych w zakresie wybranych dyscyplin,
- wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego

## Treści programowe

1. Zapoznanie z metodami rozciągania (rozciąganie dynamiczne, statyczne, izometryczne).
2. Rozciąganie dynamiczne – wymachy ramion, krążenia ramion, wymachy nóg, skręty tułowia, skłony w przód, zgięcia w tył, wypady, rozciąganie w leżeniu.
3. Rozciąganie statyczne z elementami jogi
  - zapoznanie się z podstawowymi assanami (unoszenie nóg, skręty, most, ryba, skłon do przodu, kobra, świerszcz, łuk, skręty kręgosłupa, wrona, trójkąt, wojownik, lotos; -
  - nauka cyklu „Powitanie słońca”
4. Rozciąganie izometryczne  
ćwiczenia dla poszczególnych mięśni (napięcie mięśni, rozluźnienie, rozciągnięcie).
5. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie: brzucha, ramion, grzbietu, nóg.
6. Ćwiczenia oddechowe:
  - oddychanie piersiowe
  - oddychanie brzuszne
  - oddychanie pełne.
7. Ćwiczenia rozluźniające i relaksacyjne.
8. Korzyści z wykonywania ćwiczeń rozciągających (zwiększony zakres ruchu, elastyczność mięśni, ochrona przed kontuzjami).

## Wykaz literatury

-

### Efekty kształcenia (obszarowe i kierunkowe)

#### Wiedza

M1A\_W02  
M1A\_W06  
M1A\_W10  
- student posiada podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej

#### Umiejętności

M1A\_U11  
- student posiada podstawowe umiejętności ruchowe w zakresie wybranej dyscypliny,  
- posiada umiejętność włączenia się w prozdrowotny styl życia z wyborem aktywności na całe życie oraz kształtowania postaw sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej

#### Kompetencje społeczne (postawy)

M1A\_K04  
M1A\_K07  
M1A\_K09  
- student promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej,  
- potrafi współpracować w zespole stosując zasadę „fair play”,  
- ma poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne oraz innych

## Kontakt

tomasz.kusmieriek@ug.edu.pl