

TERENOWY TRENING PILOTA 1 – PROGRAM

Główny cel kształcenia:

Kształtowanie nawyków dbania o sprawność i kondycję fizyczną, stymulowanie do zachowań prozdrowotnych oraz aktywnego uczestnictwa w wybranych formach aktywności fizycznej mających na celu uzupełnienie pracy nad kondycją fizyczną studentów o aktywność realizowaną w innych niż codzienne warunkach klimatycznych.

Miejsce i termin realizacji: Teren podgórski lub górski, stacja narciarska, kryta pływalnia, sala sportowa, siłownia – początek 6-go semestru studiów I-go stopnia.

Wymagania wstępne:

- ✓ w kategorii Wiedzy: Brak.
- ✓ w kategorii Umiejętności: Elementarna sprawność fizyczna i umiejętność pływania.
- ✓ w kategorii Kompetencji społecznych: Podstawowe umiejętności współpracy w grupie.

Wymagania formalne:

- ✓ Status studenta Politechniki Rzeszowskiej.
- ✓ Przestrzeganie Regulaminu udziału w zajęciach „Trening terenowy pilota 1”.
- ✓ Odpowiedni strój sportowy adekwatny do poszczególnych zajęć, w tym: kask narciarski lub snowboardowy, sprzęt odpowiednio dopasowany do swoich warunków fizycznych i umiejętności przez wyspecjalizowany do tego serwis narciarski.
- ✓ Brak przeciwwskazań medycznych do uczestnictwa w zajęciach sportowych.

Treści kształcenia dla modułu:

- ✓ Ćwiczenia ogólnorozwojowe w terenie i marszobiegi terenowe.
- ✓ Zasady bezpieczeństwa obowiązujących na stoku narciarskim. Nauka podstawowych technik w narciarstwie zjazdowym lub snowboardzie;
- ✓ Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa na pływalni. Doskonalenie techniki pływania poszczególnymi stylami;
- ✓ Kształtowanie motorycznych zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych, jako reakcji na zróżnicowane bodźce zewnętrzne. Ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie siły, gibkości i wydolności tlenowej;
- ✓ Samodzielne organizowanie i uczestniczenie w ćwiczeniach rekreacyjnych na sali gimnastycznej. Doskonalenie poznanych ćwiczeń lub realizacja ćwiczeń wg. indywidualnych zaleceń instruktorów.

Efekty kształcenia dla modułu:

Student, który zaliczył moduł:

- ✓ potrafi dobrać odpowiednią dla siebie terenową formę aktywności fizycznej w warunkach zimowych, uwzględniając poziom własnej kondycji i sprawności;
- ✓ opanował umiejętność jazdy na nartach bądź snowboardzie stosując się do zasad bezpieczeństwa na stoku oraz poznał technikę marszobiegów terenowych;
- ✓ wzbogacił zasób umiejętności ruchowych, pozwalających na świadome dbanie o sprawność i kondycję fizyczną;
- ✓ posiada umiejętność pracy w grupie, pełniąc w niej różne role oraz rozumie potrzebę zachowań prozdrowotnych.