

TERENOWY TRENING PILOTA 2 - 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 8-go semestru studiów I-go stopnia.

Wymagania wstępne

- ✓ w kategorii Wiedzy: Znajomość zasad bezpieczeństwa obowiązujących na stoku narciarskim;
- ✓ w kategorii Umiejętności: Umiejętność jazdy na nartach lub snowboardzie oraz umiejętność pływania;
- ✓ w kategorii Kompetencji społecznych: Podstawowe umiejętności współpracy w grupie.

Wymagania formalne

- ✓ Status studenta Politechniki Rzeszowskiej. Zaliczenie modułu „Terenowy trening pilota 1” Przestrzeganie Regulaminu udziału w zajęciach „Terenowy trening pilota 2”.
- ✓ Odpowiedni strój sportowy adekwatny do poszczególnych zajęć, w tym: kas 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 długodystansowy bieg terenowy ukierunkowany na poprawę wydolności tlenowej.
- ✓ Doskonalenie technik w narciarstwie zjazdowym lub snowboardzie z przestrzeganiem zasad bezpiecznego korzystania ze stoku narciarskiego.
- ✓ Doskonalenie umiejętności pływania poszczególnymi stylami, ćwiczenia w wodzie poprawiające wydolność.
- ✓ Doskonalenie kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych oraz gibkości, jako reakcji na zróżnicowane bodźce zewnętrzne.
- ✓ Nauka technik autoterapii i kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem z wykorzystaniem ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych.
- ✓ 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:

- ✓ udoskonalili umiejętność jazdy na nartach bądź snowboardzie oraz poznał technikę długodystansowych biegów terenowych;

Projekt: „Nowa jakość – zintegrowany program rozwoju Politechniki Rzeszowskiej” współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój
POWR.03.05.00-00-Z209/17

- ✓ wzbogacił zasób umiejętności ruchowych, pozwalających na samodzielne kształtowanie sprawności fizycznej;
- ✓ poznał techniki autoterapii, ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych, wspomagające umiejętności radzenia sobie ze stresem;
- ✓ posiada umiejętność pracy w grupie rówieśniczej, polegającej na inicjowaniu i organizowaniu rekreacyjnych ćwiczeń fizycznych i potrafi pełnić w niej różne role.