

Full Body Workout

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Full Body Workout
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	16 osób
PŁEĆ GRUPY	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
	mgr Luiza Czakańska-Jaklik	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne do prawidłowego wykonywania ćwiczeń wzmacniających i kondycyjnych różnymi metodami treningowymi.		

FORMY KSZTAŁCENIA		
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ		
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn dolnych	<ul style="list-style-type: none"> Zna podstawowe ćwiczenia wykonywane w celu poprawy siły mięśni kończyn dolnych Wykonuje prawidłowo przysiad, wykrok i martwy ciąg z obciążeniem Potrafi odpowiednio dobrać obciążenie do wykonywanego ćwiczenia i czasu jego trwania, a także swoich możliwości 	2
2. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn górnych	<ul style="list-style-type: none"> Zna podstawowe ćwiczenia wykonywane w celu poprawy siły mięśni kończyn dolnych Wykonuje poprawie pompkę, podciągnięcie, wznosy hantli w różnych pozycjach i płaszczyznach Potrafi odpowiednio dobrać obciążenie do wykonywanego ćwiczenia i czasu jego trwania, a także swoich możliwości 	2

3. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe ćwiczenia wykonywane w celu poprawy siły mięśni tułowia • Wykonuje poprawnie podpór leżąc przodem na dłoniach i przedramionach, podpór leżąc bokiem i tyłem, wiosłowanie • Potrafi wzmacniać mięśnie tułowia wykorzystując do tego różnego rodzaju sprzęt 	2
4. Ćwiczenia wzmacniające na obwodzie ćwiczebnym	<ul style="list-style-type: none"> • Zna zasadę zmienności pracy mięśniowej podczas układania obwodu ćwiczebnego • Wykonuje ćwiczenia wzmacniające w określonej kolejności i czasie • Potrafi dobrać ćwiczenia do obwodu, tak aby w trakcie treningu zaangażować wszystkie duże partie mięśniowe 	2
5. Ćwiczenia funkcjonalne	<ul style="list-style-type: none"> • Zna prawidłowe wzorce ruchowe • Wykonuje prawidłowo ćwiczenia funkcjonalne oparte na prawidłowych wzorcach ruchowych • Potrafi odróżnić ćwiczenie funkcjonalne od ćwiczenia izolowanego 	2
Suma:		10

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIAN U	LICZBA GODZIN
1. Budowa i funkcje narządu ruchu	<ul style="list-style-type: none"> • Zna budowę układu kostnego i mięśniowego, a także jego funkcje. • Zna mięśnie odpowiedzialne na utrzymanie prawidłowej postawy ciała 	TEST ON-LINE	2
2. Które mięśnie pracują podczas wybranego ćwiczenia?	<ul style="list-style-type: none"> • Wie które mięśnie pracują podczas wybranego ćwiczenia 	TEST ON-LINE	2
3. Profilaktyka siedzącego trybu życia	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe ćwiczenia i pozycję odciążające kręgosłup po długotrwałej siedzącej lub stojącej pracy. Wie jak przybrać prawidłową postawę ciała siedząc i stojąc 	TEST ON-LINE	2
4. Aktywność ruchowa podstawą zdrowego stylu życia	<ul style="list-style-type: none"> • Wie w jaki sposób aktywność ruchowa wpływa na zdrowie człowieka. • Zna płynące z systematycznej aktywności fizycznej 	TEST ON-LINE	2



5. Tygodniowy plan aktywności fizycznej	<ul style="list-style-type: none"> Potrafi samodzielnie skonstruować tygodniowy plan aktywności fizycznej, dostosowany do własnych możliwości i potrzeb 	PREZENTACJA LUB DOKUMENT MULTIMEDIALNY	2
Suma:			10

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ

TEMATYKA ZAJĘĆ	DATA / GODZ.	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Marszobieggi terenowe w Parku Alojzego Budnioka w Katowicach- doskonalenie prawidłowej techniki biegu	20.10.2020 23.10.2020 Godz zajęć i dzień tyg. zgodnie z regularnym planem zajęć	<ul style="list-style-type: none"> Zna prawidłową technikę biegu Wykonuje skip A, B, C, wieloskoki i inne ćwiczenia wpływające na poprawę techniki biegu Potrafi prawidłowo technicznie biegać, tak aby nie narażać się na kontuzje 	2
2. Marszobieggi terenowe w Parku Wełnowieckim w Katowicach- doskonalenie techniki biegu w formie interwałowej	27.10.2020 30.10.2020 Godz. zajęć i dzień tyg. Zgodnie z regularnym planem zajęć	<ul style="list-style-type: none"> Zna rodzaje interwałów Wykonuje biegi interwałowe metodą ekstensywną Potrafi zmierzyć tętno na tętnicy szyjnej lub promieniowej i zinterpretować wynik tego pomiaru 	2
3. Marszobieggi terenowe w Parku Alojzego Budnioka w Katowicach- ćwiczenia wzmacniające w terenie i na siłowni zewnętrznej	3.11.2020 6.11.2020 Godz. zajęć i dzień tyg. Zgodnie z regularnym planem zajęć	<ul style="list-style-type: none"> Zna ćwiczenia wzmacniające jakie może wykonywać w terenie i na siłowni zewnętrznej Wykonuje poznane ćwiczenia wzmacniające w formie obwodu ćwiczebnego Potrafi zaplanować własny obwód ćwiczebnny z zachowaniem zasady zmienności pracy mięśniowej 	2
4. Marszobieggi terenowe w Parku Wełnowieckim w Katowicach- Mała Zabawa Biegowa	10.11.2020 13.11.2020 Godz. zajęć i dzień tyg. Zgodnie z regularnym planem zajęć	<ul style="list-style-type: none"> Zna formę treningową tzw. Małej Zabawy Biegowej Wykonuje MZB- biegi terenowe z uwzględnieniem przeszkód terenowych, ze zmianami tempa i kierunku biegu 	2

		<ul style="list-style-type: none"> • Potrafi pokonywać przeszkody terenowe, poprawnie techniczne, tak aby nie narażać się na kontuzje 	
5. Marszbiegi terenowe w Parku Wełnowieckim w Katowicach-ćwiczenia rozciągające	17.11.2020 20.11.2020 Godz. zajęć i dzień tyg. Zgodnie z regularnym planem zajęć	<ul style="list-style-type: none"> • Zna ćwiczenia rozciągające wskazane po treningu biegowym • Wykonuje zestaw ćwiczeń rozciągających metodą dynamiczną i statyczną • Potrafi prawidłowo technicznie wykonywać ćwiczenia rozciągające 	2
Suma:			10

Bibliografia:

Delavier F.(2018) *Atlas treningu siłowego*, PZWL Warszawa

Delavier F. Gundill m.,(2019) *Metoda Delaviera Atlas treningu siłowego dla kobiet* PZWL Warszawa

Starrett K. Cordoza G.(2015) *Bądź sprawny jak lampart Jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność* , Galaktyka Łódź

Starrett K. Starrett J. Cordoza G. (2016) *Skazany na biurko Postaw się siedzącemu światu*, Galaktyka Łódź

Olex-Mierzejewska D. (2002) *Fitness teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*, Katowice

Iskra J. (red.)(2006) *Lekkoatletyka podręcznik dla studentów*, AWF Katowice

Górski J. (red) (2011) *Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego*, PZWL Warszawa

Aleksandrowicz R., (2007) *Mały atlas anatomiczny*, PZWL Warszawa