

## SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

## AEROBIK

<b>NAZWA PRZEDMIOTU</b>	Aerobik
<b>KIERUNEK STUDIÓW</b>	Międzywydziałowe
<b>JĘZYK WYKŁADOWY</b>	Polski
<b>LICZEBNOŚĆ GRUPY</b>	16-20 osób
<b>PŁEĆ GRUPY</b>	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
	mgr Radosława Hrebanda Kuentler	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w wiedzę na temat pozytywnych aspektów aktywności fizycznej -aerobik		

**FORMY KSZTAŁCENIA**
**ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ**

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Układ choreograficzny w stylu latynoamerykańskim, kształtowanie koordynacji ruchowej	<ul style="list-style-type: none"> <li>Student poznaje podstawowe kroki i umie je wykorzystać w układzie choreograficznym.</li> </ul>	2
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz stretching	<ul style="list-style-type: none"> <li>Student zna podstawowe ćwiczenia oraz potrafi samodzielnie przeprowadzić stretching</li> </ul>	2

3. Ćwiczenia wzmacniające	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Student zna poprawną technikę ćwiczeń wzmacniających</li> </ul>	2
4. Układ choreograficzny-aerobikowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Student umie ułożyć podstawową choreografię</li> </ul>	2
5. Ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem przyborów.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Student potrafi wykorzystać przybory do ćwiczeń</li> </ul>	2
<b>Suma:</b>		<b>10</b>

#### ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Rys historyczny aerobiku sportowego	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Student zna historię aerobiku sportowego</li> </ul>	Pytanie online	2
2. Stretching charakterystyka zajęć	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Student umie ułożyć ćwiczenia rozciągające dla własnych potrzeb oraz zna ich technikę wykonania</li> </ul>	Pytanie online	2
3. Trening interwałowy -charakterystyka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Student potrafi ułożyć prosty interwał</li> </ul>	Pytanie online	2
4. Nowoczesne formy fitnessu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Student zna aktualne trendy w fitnessie</li> </ul>	Pytanie online	2

5. Wpływ ruchu i ćwiczeń ogólnorozwojowych na zdrowie człowieka	<ul style="list-style-type: none"> <li>Student zna wpływ ćwiczeń na organizm człowieka</li> </ul>	Pytanie online	2
<b>Suma:</b>			<b>10</b>

<b>ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ</b>			
<b>WYDARZENIE</b>	<b>DATA / GODZ.</b>	<b>ADRES</b>	<b>LICZBA GODZIN</b>
1. Wejście na „Rysiankę” przez halę „Boraczą”	24.10.2020/ 25.10.2020 w zależności od grupy	<b>Adres:</b> przystanek PKS Żabnica Skałka <b>Dojazd:</b> we własnym zakresie <b>Aktywność:</b> wejście szlakiem	<b>5</b>
2. Wejście na „Wielką Rycerzową” i halę „Rycerzową”	21 lub 22.11.2020 w zależności od grupy	<b>Adres:</b> Soblówka Leśniczówka <b>Dojazd:</b> we własnym zakresie <b>Aktywność:</b> wejście szlakiem	<b>5</b>
<b>Suma:</b>			<b>10</b>

### Bibliografia: