

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

AEROBIK

NAZWA PRZEDMIOTU	Aerobik
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	16-20 osób
PŁEĆ GRUPY	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"> Student poznaje podstawowe kroki i umie je wykorzystać w układzie choreograficznym. 	2
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz stretching	<ul style="list-style-type: none"> Student zna podstawowe ćwiczenia oraz potrafi samodzielnie przeprowadzić stretching 	2

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

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"> • Student zna historię aerobiku sportowego 	Pytanie online	2
2. Stretching charakterystyka zajęć	<ul style="list-style-type: none"> • Student umie ułożyć ćwiczenia rozciągające dla własnych potrzeb oraz zna ich technikę wykonania 	Pytanie online	2
3. Trening interwałowy -charakterystyka	<ul style="list-style-type: none"> • Student potrafi ułożyć prosty interwał 	Pytanie online	2
4. Nowoczesne formy fitnessu	<ul style="list-style-type: none"> • Student zna aktualne trendy w fitnessie 	Pytanie online	2

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

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

Bibliografia: