

## Ćwiczenia ogólnorozwojowe

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Ćwiczenia ogólnorozwojowe
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 Sebastian Korus	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne do rozwinięcia sprawności fizycznej. Bezpieczne wykonywanie ćwiczeń ogólnorozwojowych.		

### FORMY KSZTAŁCENIA

#### ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. TABATA – kształtowanie wydolności tlenowej.	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> podstawowe zasady treningu TABATY</li> <li><b>Wykonuje</b> ćwiczenia zgodnie z zasadami treningu kształtującego wydolność tlenową</li> <li><b>Potrafi</b> wykonać trzy serie ćwiczeń według zasad TABAT-y</li> </ul>	2

2. Ćwiczenia w formie stacji - kształtowanie siły	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> charakterystykę ćwiczeń siłowych w formie stacji</li> <li>• <b>Wykonuje</b> ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała</li> <li>• <b>Potrafi</b> stworzyć stacje z ćwiczeniami dostosowanymi do własnych umiejętności</li> </ul>	2
3. Ćwiczenia w formie obwodu stacyjnego – kształtowanie wytrzymałości siłowej	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe zasady tworzenia ćwiczeń obwodowych</li> <li>• <b>Wykonuje</b> ćwiczenia w obwodzie zgodnie z poznanymi zasadami</li> <li>• <b>Potrafi</b> stworzyć obwód stacyjny do stosowany do własnych umiejętności</li> </ul>	2
4. Ćwiczenia z użyciem taśm TRX – wzmacnianie mięśni głębokich	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> charakterystykę ćwiczeń z taśmami TRX</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia na taśmach</li> <li>• <b>Potrafi</b> opisać poprawą technikę poszczególnych ćwiczeń na taśmach</li> </ul>	2
5. Ćwiczenia w formie rywalizacji drużynowej – Boot Camp	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> charakterystykę ćwiczeń Boot Camp</li> <li>• <b>Wykonuje</b> ćwiczenia w zespole z pełnym zaangażowaniem</li> <li>• <b>Potrafi</b> współpracować w grupie</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. Wpływ aktywności ruchowej na zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> wpływ aktywności ruchowej na zdrowie</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
2. Ciekawe formy treningowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> różne formy treningu i potrafi je krótko scharakteryzować</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
3. Zdolności motoryczne - charakterystyka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> cechy motoryczne i potrafi je scharakteryzować</li> </ul>	TEST ON-LINE	2

4. Tygodniowy plan aktywności fizycznej	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> podstawy tworzenia planu aktywności ruchowej</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
5. Własny plan treningowy	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Wykonuje</b> tygodniowy plan aktywności ruchowej z uwzględnieniem własnych potrzeb</li> </ul>	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA	2
<b>Suma:</b>			<b>10</b>

### ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ

WYDARZENIE	DATA / GODZ.	ADRES	LICZBA GODZIN
1. Zajęcia terenowe – Trzy stawy	24.10.2020 Godz.: 11:15	<b>Adres:</b> Bankowa 12, Katowice <b>Dojazd:</b> we własnym zakresie <b>Aktywność:</b> aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego. Podstawy treningu siłowego z elementami Boot Camp	3
2. Zajęcia terenowe – Park Śląski	07.11.2020 Godz.: 11:15	<b>Adres:</b> Bankowa 12, Katowice <b>Dojazd:</b> we własnym zakresie <b>Aktywność:</b> aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego. Ćwiczenia siłowe w terenie	3
3. Zajęcia terenowe – Park Kościuszki	21.11.2020 Godz.: 11:15	<b>Adres:</b> Bankowa 12, Katowice <b>Dojazd:</b> we własnym zakresie <b>Aktywność:</b> aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego. Gry rekreacyjne	3

4. Zajęcia terenowe – Trzy stawy	05.12.2020 Godz.: 11:15	<b>Adres:</b> Bankowa 12, Katowice <b>Dojazd:</b> we własnym zakresie <b>Aktywność:</b> aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego.	3
<b>Suma:</b>			<b>12</b>

#### Bibliografia:

„Bądź sprawny jak lampart”. Dr Kelly Starrett

