

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"> Zna podstawowe zasady treningu TABATY Wykonuje ćwiczenia zgodnie z zasadami treningu kształtującego wydolność tlenową Potrafi wykonać trzy serie ćwiczeń według zasad TABAT-y 	2

2. Ćwiczenia w formie stacji - kształtowanie siły	<ul style="list-style-type: none"> • Zna charakterystykę ćwiczeń siłowych w formie stacji • Wykonuje ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała • Potrafi stworzyć stacje z ćwiczeniami dostosowanymi do własnych umiejętności 	2
3. Ćwiczenia w formie obwodu stacyjnego – kształtowanie wytrzymałości siłowej	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe zasady tworzenia ćwiczeń obwodowych • Wykonuje ćwiczenia w obwodzie zgodnie z poznanymi zasadami • Potrafi stworzyć obwód stacyjny do stosowany do własnych umiejętności 	2
4. Ćwiczenia z użyciem taśm TRX – wzmacnianie mięśni głębokich	<ul style="list-style-type: none"> • Zna charakterystykę ćwiczeń z taśmami TRX • Wykonuje poprawnie ćwiczenia na taśmach • Potrafi opisać poprawą technikę poszczególnych ćwiczeń na taśmach 	2
5. Ćwiczenia w formie rywalizacji drużynowej – Boot Camp	<ul style="list-style-type: none"> • Zna charakterystykę ćwiczeń Boot Camp • Wykonuje ćwiczenia w zespole z pełnym zaangażowaniem • Potrafi współpracować w grupie 	2
Suma:		10

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"> • Zna wpływ aktywności ruchowej na zdrowie 	TEST ON-LINE	2
2. Ciekawe formy treningowe	<ul style="list-style-type: none"> • Zna różne formy treningu i potrafi je krótko scharakteryzować 	TEST ON-LINE	2
3. Zdolności motoryczne - charakterystyka	<ul style="list-style-type: none"> • Zna cechy motoryczne i potrafi je scharakteryzować 	TEST ON-LINE	2

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

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ

WYDARZENIE	DATA / GODZ.	ADRES	LICZBA GODZIN
1. Zajęcia terenowe – Trzy stawy	24.10.2020 Godz.: 11:15	Adres: Bankowa 12, Katowice Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: 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	Adres: Bankowa 12, Katowice Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego. Ćwiczenia siłowe w terenie	3
3. Zajęcia terenowe – Park Kościuszki	21.11.2020 Godz.: 11:15	Adres: Bankowa 12, Katowice Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego. Gry rekreacyjne	3

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

Bibliografia:

„Bądź sprawny jak lampart”. Dr Kelly Starrett