

**Aerobik/ zajęcia ogólnorozwojowe w terenie/ siłownia zewnętrzna**

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	<b>Aerobik/zajęcia ogólnorozwojowe w terenie/ siłownia zewnętrzna</b>
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	20 osób
PLEĆ GRUPY	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
		mgr Katarzyna Ostrowska	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu
CELE KSZTAŁCENIA	<p><b>Aerobik</b> Zapoznanie studentów z techniką kroków, elementów tanecznych i ćwiczeń wzmacniających z zastosowaniem przyborów. Zapoznanie studentów z zasadami muzyki, budowy choreografii i doboru ćwiczeń wzmacniających w zajęciach. Możliwość zastosowania ćwiczeń jako formy rekreacji dla osób w różnym wieku.</p> <p><b>Zajęcia ogólnorozwojowe w terenie/ siłownia zewnętrzna</b> Zwiększenie możliwości funkcjonalnych organizmu, praca nad kształtowaniem cech motorycznych. Wdrażanie do całościowej troski o ciało, wzrostu masy mięśniowej, spalania tkanki tłuszczowej i poprawy stanu zdrowia. Kształtowanie pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej. Zdobycie umiejętności testowania własnego poziomu sprawności, planowania własnej aktywności fizycznej, dbałości o zdrowie i sprawność ogólną. Nauka skutecznej i bezpiecznej techniki treningu oraz pozyskanie informacji niezbędnych dla lepszego doboru ćwiczeń i projektowania programów.</p>		

FORMY KSZTAŁCENIA		
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ		
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Nauka podstawowych kroków stosowanych w zajęciach aerobowych.	zna podstawowe pojęcia z zakresu teorii i metodyki rekreacji ruchowej – Fitness / Step Aerobik/ ćwiczenia wzmacniające.	2
2. Zasady muzyki, kompozycja choreografii układów na stepie i zestawów ćwiczeń kształtujących siłę, wytrzymałość, gibkość i równowagę z metodyką nauczania	Potrafi wykonać kroki stosowane w części choreograficznej treningu, potrafi przeprowadzić trening kształtujący wybrane cechy motoryczne, kształtuje poczucie rytmu.	2
3. Ćwiczenia wzmacniające górne partie mięśniowe	umie zaprezentować elementy z grupy pompek, potrafi zastosować odpowiedni rodzaj treningu, potrafi wykonać i dobrać ćwiczenia obręczy barkowej i siły ramion, ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności.	2

4. Ćwiczenia wzmacniające dolne partie mięśniowe	Wzmacnia i poprawia skoczność i szybkość. Kształtuje ogólną wydolność oddechową, funkcjonowanie układu krążenia, koordynację ruchową oraz siłę mięśni nóg, przestrzega zasad bezpieczeństwa, zna poprawną technikę ćwiczeń.	2
5. Stopniowe i kontrolowane rozciąganie całego ciała – stretching	Potrafi łączyć różne rodzaje treningu: stretching, pilates, joga, umie pracować w grupie oraz przyjmować i wyznaczać zadania, ma elementarne umiejętności organizacyjne oraz dostrzega potrzebę zdrowego stylu życia oraz aktywności ruchowej.	2
<b>ocena za przygotowanie i przeprowadzenie fragmentu lekcji</b>		<b>10</b>
<b>Suma:</b>		<b>godzin</b>

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

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Zasady zdrowego odżywiania się.	<b>Zna</b> podstawowe zasady odżywiania się korzystne dla zdrowia i funkcjonowania. Potrafi ułożyć dietę bogatą w niezbędne składniki pokarmowe, omawia piramidę żywieniową. Podstawowe błędy żywieniowe, pułapki odchudzania.	Referat	2
2. Suplementacja. Charakterystyka i przepisy wybranych dyscyplin sportowych.	<b>Zna</b> rolę suplementacji w zdrowej diecie i potrafi dobrać odpowiednie dla zdrowia witaminy. <b>Zna</b> przepisy wybranych dyscyplin sportowych i potrafi je przedstawić.	Referat	2
3. Historia i charakterystyka aerobiku, rodzaje zajęć.	<b>Zna</b> historię powstania aerobiku i jego formy, potrafi dobrać ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe.	Referat	2
4. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej.	<b>Zna</b> podstawowe grupy mięśniowe oraz potrafi dobrać ćwiczenia na poszczególne partie ciała dla osób w różnych przedziałach wiekowych.	PREZENTACJA MULTIMEDIA	2
5. Rola wysiłku fizycznego w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Zdrowie i aktywność fizyczna.	<b>Zna</b> choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu choroby układu krążenia, choroby układu ruchu, otyłość i cukrzyca, problemy psychologiczne. <b>Zna</b> zasady zdrowego stylu życia, prawidłowego odżywiania się, wykonywania aktywności fizycznej, wie na czym polega zrównoważona dieta, zna rolę odpoczynku, konsekwencje stosowania używek i jedzenia fast foodów.	Referat	2
<b>Zaliczenie w formie przedstawienia referatu/ prezentacji na zadany temat</b>		<b>Suma:</b>	<b>10</b>
			<b>godzin</b>

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	
ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE W TERENIE/ SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Nauka i doskonalenie przeprowadzenia rozgrzewki do treningu siłowego.	Potrafi skutecznie dobrać ćwiczenia zapewniające przygotowanie organizmu do pracy w treningu ogólnorozwojowym i siłowym. Zna zasady bhp panujące podczas zajęć.	2
2. Kształtowanie zdolności motorycznych: siła, skoczność, zwinność, koordynacji ruchowej.	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem stosowanym na zajęciach w siłowni, zastosować różnorodne ćwiczenia kształtujące.	2
3. Trening wytrzymałości siłowej metodą obwodu ćwiczebnego.	Potrafi współdziałać i pracować w grupie, w określonym tempie i czasie w celu uzyskania zamierzonego efektu pracy mięśni.	2
4. Nauka planowania zajęć ogólnorozwojowych lub na siłowni z podziałem na grupy mięśniowe.	Posiada umiejętność planowania indywidualnego treningu w celu uzyskania zamierzonych efektów, potrafi pokazać podstawowe ćwiczenia ruchowe stosowane podczas treningu kształtującego rzeźbę mięśni.	2
5. Nauka i doskonalenie przeprowadzenia stretchingu po treningu ogólnorozwojowym.	Stosuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia w ruchu i spoczynku. Potrafi zaprezentować poprawne wykonanie techniki ćwiczeń rozciągających.	2
	<b>Suma:</b>	<b>10 godzin</b>

#### LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Grodzka – Kubiak E.: Aerobik czy fitness. Wyd. DDK Edition, Poznań 2002
2. Olex – Mierzejewska D. „Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć”. Wyd. UKiP J&D Gębka, Katowice 2002
3. Literatura uzupełniająca: Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A.: Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2007
4. Gomez R.A.: Aerobik i Step. Wyd. Buchmann Sp. z o.o. Warszawa 2009
5. Groffik D.: Metodyka stosowania ćwiczeń fizycznych w profilaktyce i terapii, AWF Katowice, 2009
6. Grzegorzczak B.: Piłki Body Ball, Wyd. RABBE, 2009
7. Ambroży T., Kaganek K., Kost M., Pilch W. Ćwiczenia siłowe i odżywianie w treningu fitness. EAS. Kraków, 2008.
8. Talaga J. A –Z Sprawności fizycznej –Atlas ćwiczeń. Warszawa, 1995.
9. Frederic Delavier Atlas treningu siłowego