

Aerobik team/ zajęcia ogólnorozwojowe w terenie/ siłownia zewnętrzna

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Aerobik/zajęcia ogólnorozwojowe w terenie/ siłownia zewnętrzna
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	Hybrydowa

CELE KSZTAŁCENIA	<p>Aerobik Team Zapoznanie studentów z techniką kroków aerobikowych, elementów tanecznych i ćwiczeń wzmacniających. Praca nad techniką i czystością wykonania choreografii. Nauka pracy zgodnie z zasadami muzyki, budowa choreografii, synchronizacja w zespole oraz dobór ćwiczeń w zajęciach o różnej intensywności. Kształtowanie wytrzymałości. Reprezentacja uczelni podczas zawodów sportowych.</p>
	<p>Zajęcia ogólnorozwojowe w terenie / siłownia zewnętrzna 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 aerobiku sportowego, dyscypliny aerobik team, Fitness, Step Aerobik,	2
2. Zasady muzyki, kompozycja choreografii układów 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,	2

4. Ćwiczenia wzmacniające dolne partie mięśniowe	Wzmacnia i poprawia skoczność i szybkość. Potrafi zaprezentować element z grupy skoków. Kształtuje ogólną wydolność oddechową, funkcjonowanie układu krążenia, koordynację ruchową oraz siłę mięśni nóg, zna poprawną technikę ćwiczeń	2
5. Stopniowe i kontrolowane rozciąganie całego ciała - stretching	Potrafi wykonać element z grupy gibkości, 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,	2
ocena za przygotowanie i przeprowadzenie fragmentu lekcji		Suma: 10 godzin

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Zasady zdrowego odżywiania się.	Zna podstawowe zasady odżywiania się korzystne dla zdrowia i funkcjonowania. Potrafi ułożyć dla siebie dietę bogatą w niezbędne składniki pokarmowe, omawia piramidę żywieniową.	Referat	2
Suplementacja. Charakterystyka i przepisy wybranych dyscyplin sportowych.	Zna rolę suplementacji w zdrowej diecie i potrafi dobrać odpowiednie dla zdrowia witaminy. Zna przepisy wybranych dyscyplin sportowych i potrafi je przedstawić.	Referat	2
3. Historia i charakterystyka aerobiku, rodzaje zajęć.	Zna 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.	Zna podstawowe grupy mięśniowe oraz potrafi dobrać ćwiczenia na poszczególne partie ciała dla osób w różnych przedziałach wiekowych.	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA	2
5. Rola wysiłku fizycznego w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Zdrowie i aktywność fizyczna.	Zna choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu choroby układu krążenia, choroby układu ruchu, otyłość i cukrzyca, problemy psychologiczne. Zna 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
Zaliczenie w formie przedstawienia referatu/ prezentacji na zadany temat		Suma:	10 godzin

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 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 strechingu po treningu siłowym.	Stosuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia w ruchu i spoczynku. Potrafi zaprezentować poprawne wykonanie techniki ćwiczeń rozciągających.	2
	Suma:	10 godzin

LITERATURA

Literatura podstawowa:

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