

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

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	<b>Aerobik/ zajęcia ogólnorozwojowe w terenie/ siłownia w terenie</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 Ewa Sak	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
<b>CELE KSZTAŁCENIA</b>	<p><b>Aerobik</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozwijanie zainteresowań studentów różnymi formami aktywności fizycznej.</li> <li>2. Zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego.</li> <li>3. Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej.</li> </ol> <p><b>Zajęcia ogólnorozwojowe w terenie/ siłownia o w terenie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Student zachowuje i poprawia ogólną sprawność fizyczną, poprawia stan zdrowia związany ze zwiększeniem wydolności wysiłkowej.</li> <li>2. Poprawa krążenia, wydolności płuc i zachowanie zdrowia.</li> <li>3. Poprawia rzeźbę mięśni.</li> </ol>		

FORMY KSZTAŁCENIA			
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ			
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN	
1. Technika kroków podstawowych i ćwiczeń wzmacniających	zna podstawowe kroki stosowane w choreografii, łączy choreografię z elementami wzmacnianie - trening interwałowy	2	
2. Nauczanie poruszania się w przestrzeni z tempem muzycznym	potrafi zachować rytm, dobrać odpowiednie tempo muzyki do poszczególnych części zajęć.	2	
3. Metody tworzenia i uczenia się prostych choreografii.	potrafi ułożyć i nauczyć współwiczających fragmentu układu tanecznego symetrycznego.	2	

4. Bezpiecznego wykonywanie ćwiczeń wzmacniających w treningu cardio.	Zna zasady stopniowania ćwiczeń w sposób bezpieczny, dostosowany do możliwości własnego ciała.	2
5. Interwałowy trening aerobowy	potrafi łączyć ćwiczenia o dużej intensywności z ćwiczeniami wzmacniającymi o małej intensywności.	2
<b>ocena za przygotowanie i przeprowadzenie fragmentu lekcji</b>		<b>Suma: 10 godzin</b>

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

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Wady postawy	<b>Posiada</b> wiedzę na temat wad postawy, potrafi korygować swoją sylwetkę, poprzez dobór odpowiednich ćwiczeń.	Referat	2
2. Ogólne zasady zdrowego żywienia, niezbędne składniki odżywcze.	<b>Zna</b> zasady dostarczania do organizmu niezbędnych składników odżywczych, witamin i pierwiastków śladowych.	Referat	2
3. Historia i charakterystyka Pilates, aerobik, stretching	<b>Zna</b> historię metody pilates, aerobik, stretching i ich założenia, potrafi dobrać ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe.	Referat	2
4. Trening funkcjonalny.	<b>Potrafi</b> opisać i pokazać zestaw ćwiczeń treningu funkcjonalnego, zastosować ćwiczenia na sali i w terenie.	Referat	2
5. Rodzaje pracy mięśniowej w treningu fitness.	<b>Wykonuje</b> prezentację multimedialną opisującą pracę poszczególnych mięśni w różnych typach treningu np. ABT, TBC	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA	2
<b>Zaliczenie w formie przedstawienia referatu/ prezentacji na zadany temat</b>		<b>Suma:</b>	<b>10 godzin</b>

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU
----------------------------	---

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE W TERENIE/ SIŁOWNIA W TERENIE	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Podstawowe zasady wykonania ćwiczeń siłowych.	Zna zasady i technikę wykonania podstawowych ćwiczeń kształtujących siłę.	2
2. Zestawy ćwiczeń na wybrane grupy mięśniowe	Potrafi wykonać ćwiczenia na siłowni w terenie, przygotować organizm do pracy z obciążeniem	2
3. Metoda obwodowa w treningu siłowym	potrafi dobrać odpowiednie dla siebie ćwiczenia i obciążenie zgodnie z możliwościami swojego organizmu.	2
4. Propozycja ćwiczeń siłowych podczas zajęć z grupą w terenie.	Posiada umiejętności pozwalające pokazać podstawowe ćwiczenia siłowe stosowane podczas treningu właściwego.	2
5. Ćwiczenia rozciągające po treningu siłowym.	Potrafi dobrać ćwiczenia w pozycjach wysokich oraz niskich i zaprezentować w sposób bezpieczny dla organizmu.	2
	<b>Suma:</b>	<b>10 godzin</b>

#### LITERATURA

Literatura podstawowa:

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