

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2013/2014*

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                                                      |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Teoria i metodyka nowoczesnych form gimnastyki       |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Theory and Methodology of Modern Forms of Gymnastics |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ASE1                                        |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty do wyboru                                 |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 2.00                                                 |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                                               |
| SEMESTRY                                | 3                                                    |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 3       | 0      | 28        | 0                        | 0                     | 0                       |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć z nowoczesnych form gimnastyki w ramach lekcji WF, zajęć pozalekcyjnych it.p. ukierunkowanych na kształtowanie wytrzymałości, siły, koordynacji ruchowej i gibkości oraz profilaktykę wad postawy i regulację masy ciała. Opanowanie umiejętności programowania, kontroli i realizacji zajęć w typowych warunkach szkolnych (z muzyką, z przyborami i bez) i w salach przystosowanych do zajęć fitness. Rozszerzenie zasobu ćwiczeń. Zapoznanie z metodami prowadzenia poszczególnych form fitness, zachęcenie do dbania o własną sprawność fizyczną i estetyczną sylwetkę.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Bardzo dobra ogólna sprawność fizyczna.
- 2 Znajomość techniki wykonania ćwiczeń kształtujących.
- 3 Umiejętność wykonania ćwiczeń realizowanych w toku gimnastyki podstawowej.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: posiada obszerną wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, zgodnie z wybraną specjalnością studiów, zna fachową terminologię
- EK2 Wiedza: potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczniów. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniechania w praktyce
- EK3 Kompetencje społeczne: realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | LICZBA GODZIN |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1 | Zarys historii nowoczesnych form gimnastyki. Zasady organizacji i bezpieczeństwa zajęć z nowoczesnych form gimnastyki. Cele lekcji nowoczesnych form gimnastyki z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Wskazania i przeciwwskazania do prowadzenia i uczestnictwa w zajęciach nowoczesnych form gimnastyki. Podział nowoczesnych form gimnastyki. Znaczenie muzyki w nowoczesnych formach gimnastyki. | 8             |
| Ć2 | Analiza techniki ćwiczeń wzmacniających, analiza metodyki form wytrzymałościowych, sposoby tworzenia choreografii, sposoby doboru ćwiczeń do charakteru lekcji. Formy wytrzymałościowe o małej, średniej i wysokiej intensywności, Formy mieszane. Formy wzmacniające. Ćwiczenia realaksacyjne. Ćwiczenia rozciągające.                                                                          | 10            |
| Ć3 | Opanowanie poprawnej techniki ćwiczeń. Rozwój siły, szybkości, wytrzymałości, skoczności, gibkości i koordynacji ruchowej. Opanowanie metodyki i nauczania ćwiczeń. Umiejętność właściwego doboru ćwiczeń do charakteru lekcji. Znajomość terminologii nowoczesnych form gimnastyki.                                                                                                             | 10            |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 28            |

### 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Wykłady



- M3 Praca w grupach
- M4 Burza mózgów
- M5 Ćwiczenia projektowe
- M6 Dyskusja

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 28                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 8                                                          |
| Opracowanie wyników                                                                              | 3                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 3                                                          |
| Samodzielne doskonalenie umiejętności ruchowych z zakresu nowoczesnych form gimnastyki           | 8                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 50                                                         |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 2                                                          |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Aktywność na zajęciach |
|----|------------------------|

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| P1 | Aktywność na zajęciach |
| P2 | Egzamin praktyczny     |

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                                |
|---|------------------------------------------------|
| 1 | Pozytywne zaliczenie sprawdzianu praktycznego. |
|---|------------------------------------------------|

### KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | posiada wiedzę merytoryczną na poziomie podstawowym, niezbędną do prowadzenia zajęć, zna fachową terminologię w stopniu zadowalającym                                                                                                                  |
| NA OCENĘ 4          | wiedza merytoryczna, fachowa terminologia na poziomie dobrym                                                                                                                                                                                           |
| NA OCENĘ 5          | obszerna wiedza merytoryczna z wymaganych zagadnień                                                                                                                                                                                                    |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczniów. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce jedynie pobieżnie i wybiórczo. |
| NA OCENĘ 4          | potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczniów. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce na poziomie dobrym             |



|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 5          | potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczniów. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce na poziomie bardzo dobrym                                                                                                                                                      |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy, nie prezentuje afirmatywnej postawy wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb                                                                     |
| NA OCENĘ 4          | realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb |
| NA OCENĘ 5          | realizuje zadania zapewniając bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, bardzo dobrze potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej                                      |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH                                       | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE | METODY DYDAKTYCZNE   | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|----------------------|---------------|
| EK1                               | K_W16,<br>K_W20,<br>K_W21, K_U03                                          | Cel1            | Ć1 Ć2 Ć3          | M1 M2 M6             | F1 P1 P2      |
| EK2                               | K_U03, K_U06,<br>K_U08, K_U12,<br>K_U13, K_U15,<br>K_U16, K_U18,<br>K_U19 | Cel1            | Ć1 Ć2 Ć3          | M1 M2 M3 M4<br>M5 M6 | F1 P1 P2      |
| EK3                               | K_U07, K_K07,<br>K_K09                                                    | Cel1            | Ć1 Ć2 Ć3          | M1 M2 M3 M6          | F1 P1 P2      |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Ammroży D., Ambroży A. — *Fitness w kulturze fizycznej*, Kraków, 2010, European Assosiation for Security
- 2 Kuba L., Paruzel-Dyja M. — *Fitness nowoczesne formy gimnastyki podstawy teoretyczne*, Katowice, 2010, AWF Katowice
- 3 Olex-Zarychta D. — *Fitness teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*, Katowice, 2009, UKiP J&D Gebka

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Grodzka-Kubiak E. — *Aerobik czy fitness*, Poznań, 2002, DDK Edition



- 2 Nowak L., Nowak M., Piekarski R., Kuriańska -Wołoszyn J. — *Gimnastyka zarys historii, terminologia i systematyka*, Poznań, 2009, AWF Poznań
- 3 Kolarczyk E., Arlet A. — *Gimnastyka - skrypt dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego kierunku fizjoterapia*, Kraków, 2004, AWF Kraków

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Dorota Dudek (kontakt: doridudek@tlen.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Dorota Ambroży (kontakt: dorota.ambrozy@awf.krakow.pl)

dr Dorota Dudek (kontakt: doridudek@tlen.pl)

dr Krystyna Kapik- Gruca (kontakt: kkapikgruca@poczta.onet.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

---

|                     |                               |             |           |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|
| (miejscowość, data) | (odpowiedzialny za przedmiot) | (kierownik) | (dziekan) |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....

.....