

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

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                                  |
|-----------------------------------------|----------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Gimnastyka artystyczna - kobiety |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Artistic Gymnastics - Women      |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ASC2                    |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty kierunkowe            |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 3.00                             |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                           |
| SEMESTRY                                | 6                                |

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

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 6       | 0      | 30        | 0                        | 0                     | 0                       |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przygotowanie studentek do samodzielnego prowadzenia zajęć z zakresu gimnastyki artystycznej poprzez zaznajomienie ich z systematyką i metodyką nauczania ćwiczeń z przyborami, zasadami kompozycji układów taneczno-gimnastycznych z przyborami, przepisami obowiązującymi w gimnastyce artystycznej.
- Cel2 Umuzykalnienie i utanecznienie, podniesie poziomu sprawności fizycznej studentek ze szczególnym zwróceniem uwagi na estetyczną stronę ruchu

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawy taneczno-rytmiczne
- 2 Przygotowanie pod kątem gimnastycznym

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Potrafi właściwie posługiwać się przyborami zgodnie z przyjętą systematyką ćwiczeń w gimnastyce artystycznej
- EK2 Wiedza: Posiada umiejętność tworzenia i demonstrowania prostych kompozycji taneczno-gimnastycznych w połączeniu z pracą przyborem
- EK3 Wiedza: Posiada umiejętność nauczania manipulacji przyborami w połączeniu z elementami tanecznymi

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | LICZBA GODZIN |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1 | Wprowadzenie do przedmiotu, podstawowe wiadomości na temat gimnastyki artystycznej jako dyscypliny sportowej. Ćwiczenia taneczne - kroki, podskoki, biegi taneczne ze zmianą kierunku i linii ruchu. Systematyka i metodyka ćwiczeń z piłką; prawidłowe trzymanie, przenoszenia, wymachy, kołysania, praca przyborem w określonych płaszczyznach. Łączenie ćwiczeń tanecznych z manipulacją przyborem w odcinkach 8 i 16 taktowych. | 2             |
| Ć2 | Ćwiczenia taneczne ramion, barków, głowy. Systematyka i metodyka ćwiczeń z piłką; rzuty, chwyt, pchnięcia (oburącz, jednorącz, w miejscu, w ruchu). Ćwiczenia ze skakanką; specyfika przyboru, zasady manipulacji kołysania, krążenia w różnych płaszczyznach ruchu wykonywane jednorącz, oburącz, za zmianą ręki itp. Łączenie ćwiczeń tanecznych z manipulacją przyborami w odcinkach 8 i 16 taktowych.                           | 2             |
| Ć3 | Ćwiczenia techniki tanecznej z zastosowaniem fal tułowia i ramion. Systematyka i metodyka ćwiczeń z piłką; krążenia, ruchy po linii ósemki w różnych płaszczyznach. Systematyka i metodyka ćwiczeń ze skakanką; przemachy, przenoszenia, krążenia, zaczepienia wykonywane jednorącz, oburącz, w różnych płaszczyznach i kierunkach ruchu. Rozliczenie ćwiczenia w takcie muzycznym o metrum 2/4 i 3/4                               | 2             |
| Ć4 | Ćwiczenia taneczne - łączenie kroków tanecznych w zamkniętych odcinkach muzycznych, nauka obrotów, pozy równoważne. Systematyka i metodyka ćwiczeń z piłką; toczenia piłki po podłożu i po ciele, odbicia, kozłowania. Systematyka i metodyka ćwiczeń ze skakanką; przeskoki i biegi przez skakankę. Powiązanie ćwiczeń tanecznych z manipulacją przyborami w odcinkach 8 i 16 taktowych w metrum 4/4.                              | 2             |



## ĆWICZENIA

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | LICZBA GODZIN |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć5  | Technika taneczna, nauka i doskonalenie skoków (koci, szpagatowy). Systematyka i metodyka ćwiczeń z piłką; rzuty i chwytty wykonywane jednorącz, ze zmianą ręki, w różnych płaszczyznach i kierunkach ruchu, w miejscu, w połączeniu z krokami tanecznymi, skokami. Systematyka i metodyka ćwiczeń ze skakanką; ósemki w różnych płaszczyznach, zawijanie skakanki wokół tułowia, ramion. Zasady łączenia ćwiczeń tanecznych z pracą z przyborem. | 2             |
| Ć6  | Kształtujące ćwiczenia taneczne z elementami akrobatyki. Ćwiczenia z piłką; doskonalenie techniki manipulacji przyborem w miejscu i w ruchu, w pozycjach wysokich i niskich, w dłuższych kompozycjach ruchowych. Systematyka i metodyka ćwiczeń ze skakanką; rzuty i chwytty przyboru w różnych kombinacjach ruchowych.                                                                                                                           | 2             |
| Ć7  | Technika wolna, nauka interpretacji muzyki ruchem tanecznym. Ćwiczenia ze skakanką doskonalenie techniki pracy przyborem, łączenie poznanych elementów w określonych odcinkach muzycznych, próba tworzenia własnych kompozycji. Systematyka i metodyka nauczania ćwiczeń z obręczą; chwytty, płaszczyzny ruchu, przenoszenia, krążenia.                                                                                                           | 2             |
| Ć8  | Wykorzystanie elementów akrobatyki w technice wolnej; przetoczenia, przewroty, kołyski. Systematyka i metodyka nauczania ćwiczeń z obręczą; toczenia obręczy, zakręcenia w osi pionowej i poziomej, łączenie elementów akrobatyki z pracą przyboru.                                                                                                                                                                                               | 2             |
| Ć9  | Wykorzystanie elementów akrobatyki w technice wolnej kołowrotki, przewrót w tył przez bark. Systematyka i metodyka nauczania ćwiczeń z obręczą rzuty i chwytty, krążenia. Łączenie elementów taneczno-gimnastycznych z pracą przyboru. Systematyka i metodyka nauczania ćwiczeń ze wstążką; wymachy, krążenia, ósemki z zachowaniem różnych płaszczyzn i kierunków ruchu.                                                                         | 2             |
| Ć10 | Elementy akrobatyczne szpagaty, skoki szpagatowe w połączeniu z innymi elementami tanecznymi. Systematyka i metodyka nauczania ćwiczeń z obręczą kręcenia wokół dłoni w różnych płaszczyznach, kręcenia w pasie. Systematyka i metodyka nauczania ćwiczeń ze wstążką; wężyki, spirale w różnych pozycjach i kombinacjach ruchowych.                                                                                                               | 2             |
| Ć11 | Skok koci w obrocie. Systematyka i metodyka nauczania ćwiczeń z obręczą; przejścia przez obręcz, doskonalenie techniki pracy przyborem, łączenie poznanych elementów w określonych odcinkach muzycznych. Systematyka i metodyka nauczania ćwiczeń ze wstążką; łączenie różnego rodzaju skoków z manipulacją przyborem.                                                                                                                            | 2             |
| Ć12 | Doskonalenie techniki ćwiczeń wykonywanych bez przyboru (skoki, obroty, fale, pozy równoważne, elementy akrobatyki). Ćwiczenia ze wstążką w pozycjach wysokich i niskich, umiejętność zmiany pozycji z zachowaniem prawidłowej manipulacji przyborem.                                                                                                                                                                                             | 2             |
| Ć13 | Łączenie elementów taneczno-gimnastycznych z pracą przyboru w określonych odcinkach muzycznych, zasady kompozycji. Ćwiczenia ze wstążką doskonalenie techniki.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2             |
| Ć14 | Wykorzystanie nabytych umiejętności w praktyce. Zasady kompozycji układów w gimnastyce artystycznej. Powiązanie elementów tanecznych z manipulacją przyborami w części układów i całe układy                                                                                                                                                                                                                                                      | 2             |
| Ć15 | Zaliczenie przedmiotu poprzez prezentację układów ćwiczeń gimnastyki artystycznej i zaliczenie części teoretycznej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2             |
|     | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30            |



## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Praca z podręcznikiem
- M2 Konsultacje
- M3 Projekty
- M4 metoda realizacji zadań
- M5 metody aktywizujące

## 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                                                               | 30                                                         |
| 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                               | 15                                                         |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 15                                                         |
| samodzielny dobór muzyki, trening własny                                                         | 10                                                         |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 75                                                         |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 3                                                          |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Ćwiczenie praktyczne   |
| F2 | Aktywność na zajęciach |

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| P1 | Aktywność na zajęciach            |
| P2 | Średnia ważona ocen formułujących |

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                                    |
|---|----------------------------------------------------|
| 1 | aktywny udział w zajęciach, frekwencja powyżej 80% |
| 2 | uzyskanie zaliczeń częściowych z praktyki          |

### OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

|   |                      |
|---|----------------------|
| 1 | Projekt indywidualny |
|---|----------------------|

### KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Potrafi dostatecznie posługiwać się przyborami zgodnie z przyjętą systematyką ćwiczeń w gimnastyce artystycznej |

|                     |                                                                                                                                        |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 4          | Potrafi dobrze posługiwać się przyborami zgodnie z przyjętą systematyką ćwiczeń w gimnastyce artystycznej                              |
| NA OCENĘ 5          | Potrafi bardzo dobrze posługiwać się przyborami zgodnie z przyjętą systematyką ćwiczeń w gimnastyce artystycznej                       |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | Posiada dostateczną umiejętność tworzenia i demonstrowania prostych kompozycji taneczno-gimnastycznych w połączeniu z pracą przyborem  |
| NA OCENĘ 4          | Posiada dobrą umiejętność tworzenia i demonstrowania prostych kompozycji taneczno-gimnastycznych w połączeniu z pracą przyborem        |
| NA OCENĘ 5          | Posiada bardzo dobrą umiejętność tworzenia i demonstrowania prostych kompozycji taneczno-gimnastycznych w połączeniu z pracą przyborem |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | Posiada dostateczną umiejętność nauczania manipulacji przyborami w połączeniu z elementami gimnastyczno-tanecznymi                     |
| NA OCENĘ 4          | Posiada dobrą umiejętność nauczania manipulacji przyborami w połączeniu z elementami gimnastyczno-tanecznymi                           |
| NA OCENĘ 5          | Posiada bardzo dobrą umiejętność nauczania manipulacji przyborami w połączeniu z elementami gimnastyczno-tanecznymi                    |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE                                           | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_U03, K_U19                        | Cel1 Cel2       | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9<br>Ć10 Ć11 Ć12<br>Ć13 Ć14 Ć15 | M2 M4              | F1 F2 P1 P2   |
| EK2                               | K_U03, K_U19                        | Cel1 Cel2       | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9<br>Ć10 Ć11 Ć12<br>Ć13 Ć14 Ć15 | M1 M2 M3 M4<br>M5  | F1 F2 P1 P2   |
| EK3                               | K_U14                               | Cel1            | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9<br>Ć10 Ć11 Ć12<br>Ć13 Ć14     | M2 M3 M4 M5        | F1 F2 P1      |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Janowska B., Serdyńska B. — *Taneczna technika wolna*, Kraków, 2006, AWF
- 2 Kubalska H., Nożyńska Z. — *Gimnastyka artystyczna*, Warszawa, 1967, Sport i Turystyka
- 3 Kuźmińska O. — *Podręcznik gimnastyki artystycznej*, Warszawa, 1991, SAWW
- 4 Rybicka A. — *Gimnastyka artystyczna*, Wrocław, 1976, Wyd. Skr. AWF

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Arcimowicz A. — *Muzyka w gimnastyce*, Poznań, 2001, AWF



- 2 Bratek W., Lewandowska J. — *Gimnastyka artystyczna*, Gdańsk, 1976, Wyd. Skr. WSWF  
3 Młodzianowska M., Tukiendorf C. — *Formy muzyczno-ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym.*,  
Warszawa, 1985, Wyd. Skr. AWF

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Anna Poznańska (kontakt: annapoznanska@poczta.onet.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Anna Poznańska (kontakt: anna.poznanska@awf.krakow.pl)

dr Katarzyna Sterkowicz-Przybycień (kontakt: hapki77@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)

.....  
.....