

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Terapia zajęciowa studia magisterskie II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 000

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Gimnastyka
KOD PRZEDMIOTU	RR000 ASB1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
4	7	0	0	28	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Zapoznanie studentów z terminologią, techniką i metodyką podstawowych ćwiczeń gimnastycznych.
- Cel2 Kształtowanie ogólnej sprawności ruchowej poprzez poznanie oraz opanowanie podstawowych ogólnorozwojowych zasobów ćwiczeń.
- Cel3 Praktyczne i teoretyczne przygotowanie studentów do wykorzystania poznanej wiedzy w terapii zajęciowej oraz kształtowanie odpowiednich postaw prozdrowotnych.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Dobry ogólny poziom sprawności ruchowej oraz koordynacji.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Znajomość terminologii, poprawnej techniki oraz metodyki nauczania poznanych ćwiczeń gimnastycznych oraz zasad bezpieczeństwa.
- EK2 Wiedza: Potrafi poprawnie zademonstrować nauczone ćwiczenia, metodycznie nauczać zwracając uwagę na właściwą technikę wykonania.
- EK3 Kompetencje społeczne: Potrafi w sposób kompetentny i efektywny współdziałać z grupą oraz odpowiedzialnie potrafi zadbać o bezpieczeństwo osób ćwiczących.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Wprowadzenie, podstawowe definicje i terminologia gimnastyczna. Kierunki i rodzaje gimnastyki. Podział i systematyka ćwiczeń gimnastycznych. Systematyka ćwiczeń uzupełniających i korekcyjnych.	7
	RAZEM	7

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Ćwiczenia kształtujące: pozycje wyjściowe do ćw. kształtujących, systematyka pracy ramion, tułowia, głowy i szyi, ćw. nóg, m. brzucha i ćw. w podporach. Sposób prowadzenia oraz zapisywania ćw. kształtujących. Ćw. kształtujące wolne, z przyborami, ze współćwiczącym oraz z wykorzystaniem drabinek i ławeczek gimnastycznych.	10
L2	Ćw. stosowane: zwinnościowo-akrobatyczne (metodyk nauczania i technika wykonania przewrotów, stania na rękach, przerzutów bokiem), skoki (nauka odbicia i lądowania, skoki proste i złożone), ćw. równoważne, podpory (postawne, zwieszone, leżące), ćw. w półzwisach i zwisach na różnych przyrządach, ćw. na poręczach oraz ćw. na drążku (nauka wymyku i odmyku). Metodyka nauczania oraz technika wykonania poszczególnych ćwiczeń. Zasady bezpieczeństwa na zajęciach.	16
L3	Zaliczenie przedmiotu.	2
	RAZEM	28



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Praca w grupach
- M3 Praca z podręcznikiem
- M4 Wykłady

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	35
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	10
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	5
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Kolokwium
F3	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Aktywność na zajęciach
P2	Egzamin praktyczny
P3	Zaliczenie pisemne

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Pozytywne zaliczenie sprawdzianów: praktycznego i teoretycznego.
2	Obecność na wszystkich zajęciach.

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Posiada podstawowe wiadomości z teorii i metodyki nauczania podstawowych ćw. gimnastycznych.
NA OCENĘ 4	Posiada w stopniu dobrym wiedzę z teorii i metodyki nauczania podstawowych ćw. gimnastycznych.
NA OCENĘ 5	Posiada kompletną wiedzę na temat teorii i organizacji zajęć z zakresu gimnastyki oraz zna doskonale metodykę nauczania ćwiczeń gimnastycznych.



EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student w stopniu dostatecznym ma opanowaną technikę ćw. kształtujących oraz metodykę nauczania ćw. stosowanych.
NA OCENĘ 4	Student umie zademonstrować poprawnie ćw. gimnastyczne oraz zna metodykę nauczania
NA OCENĘ 5	Student zna w stopniu bardzo dobrym technikę, metodykę ćw. gimnastycznych, posiada umiejętność korygowania błędów u ćwiczących oraz stosuje zasady bezpieczeństwa.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Potrafi w sposób zrozumiały dla grupy zaprezentować i objaśniać wykonywane ćwiczenia.
NA OCENĘ 4	W sposób zrozumiały i bezpieczny demonstruje i dostosowuje ćwiczenia do poziomu grupy.
NA OCENĘ 5	Doskonale potrafi pokierować grupą, zaprezentować technikę i metodykę nauczania z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	Znajomość terminologii, poprawnej techniki oraz metodyki nauczania poznanych ćwiczeń gimnastycznych oraz zasad bezpieczeństwa.	Cel1 Cel2 Cel3	W1 L1 L2		F2 F1 P2 P3
EK2	Potrafi poprawnie zademonstrować nauczane ćwiczenia, metodycznie nauczać zwracając uwagę na właściwą technikę wykonania.	Cel1 Cel2 Cel3	L1 L2 L3		F3 F1 P2 P1
EK3	Potrafi w sposób kompetentny i efektywny współdziałać z grupą oraz odpowiedzialnie potrafi zadbać o bezpieczeństwo osób ćwiczących.	Cel3	W1 L1 L2		F3 F1 P2 P1



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Jezierski R., Rybicka A. — *Gimnastyka. Teoria i metodyka*, Wrocław, 2000, AWF
- 2 Mazurek L. — *Gimnastyka podstawowa*, Warszawa, 1980, Sport i turystyka
- 3 Karkosz K. — *Gimnastyka*, Katowice, 1997, AWF Katowice

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Karniewicz J., Kochanowicz K. — *Ćwiczenia wolne w gimnastce sportowej*, Warszawa, 2002, COS

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Wojciech Dobrowolski (kontakt: wojciech.dobrowolski@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Wojciech Dobrowolski (kontakt: wojciech.dobrowolski@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

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

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....