

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

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

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Sport

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Gimnastyka rekreacyjna
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Recreational 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 LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	0	26	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Nauka techniki i metodyki nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych.

Cel2 Umiejętność wykorzystania poznanej wiedzy w prowadzeniu lekcji gimnastyki w szkole

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Dobra ogólna sprawność fizyczna.

2 Opanowany program z gimnastyki przewidziany w programach szkolnych w stopniu dobrym

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: posiada umiejętność nauczania podstawowych, ukierunkowanych i specjalnych ćwiczeń z zakresu wybranych dyscyplin sportu

EK2 Wiedza: dysponuje wiedzą z zakresu dydaktyki ogólnej i przedmiotowej, posiada odpowiedni zasób pojęć

EK3 Kompetencje społeczne: prowadzeniem aktywnego stylu życia, postaw prosomatycznych i prozdrowotnych; przestrzega zasad higieny aparatu głosowego, ujawnia prawidłowe nawyki posługiwania się narządem mowy w działalności zawodowej

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Wprowadzenie do przedmiotu i wskazówki organizacyjno-porządkowe: zasady bezpieczeństwa na sali gimnastycznej, charakterystyka ćwiczeń gimnastycznych, wymagania do uzyskania zaliczenia przedmiotu, literatura przedmiotu, Ćwiczenia porządkowo-dyscyplinujące: zadania i rodzaje w/w ćwiczeń, szyk i jego elementy, zbiórki, rozejścia, odliczanie, rozpoczęcie i zatrzymanie w marszu oraz biegu, zwroty w miejscu i w marszu, Ćwiczenia porządkowodyscyplinujące: elementy składowe komendy, kolumny ćwiczebne i ich tworzenie.	4
Ć2	Ćwiczenia kształtujące: zadania ćwiczeń kształtujących, podział ćwiczeń kształtujących na grupy, pozycje wyjściowe do ćwiczeń kształtujących, tok ćwiczeń kształtujących w lekcji z gimnastyki i jego uzasadnienie, ćwiczenia kształtujące wolne i z przyborami : piłka, woreczek, szarfa, laska, obręcz, ćwiczenia w parach, przy drabinkach, na ławeczkach	10
Ć3	Ćwiczenia stosowane: zasady terminologii ćwiczeń gimnastycznych, zadania ćwiczeń stosowanych, przykłady ćwiczeń gimnastycznych kształtujących koordynację ruchową, w formach: zabawowej, zadaniowej i ściślejszej. Ćwiczenia stosowane: zwinnosciowo-akrobatyczne: metodyka nauczania i technika wykonania przewrotu w przód i w tył, stania na rękach, przerzutu bokiem, ćwiczenia skocznosciowe: nauka ladowania, charakterystyka odbicia na planszy i scieżce gimnastycznej, skoki proste i złożone, równowazne: ćwiczenia na niskiej i wysokiej równoważni, podpory: ćwiczenia w podporach wspartych (postawnych, leżac i zwieszonych) na różnych przyrządach. Metodyka nauczania zamachów w zwisie i zeskoku w tylnym zamachu, porecze: metodyka nauczania zamachów w podporze, drażek: metodyka nauczania wmyku i odmyku.	10
Ć4	ćwiczenia uzupełniające : ćwiczenia korygujące wady postawy, oddechowo-relaksacyjne, oddechowe,	2
	RAZEM	26



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Praca w grupach
- M2 Konsultacje
- M3 Praca z podręcznikiem
- M4 Inne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	26
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	7
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	7
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
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	System punktacyjny: 6 - 7 (maksymalna wartość za element 10 pkt)
NA OCENĘ 4	System punktacyjny: 7,5 - 8,5 (maksymalna wartość za element 10 pkt)
NA OCENĘ 5	System punktacyjny: powyżej 9 (maksymalna wartość za element 10 pkt)
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Zna metodykę nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych, potrafi przygotować osnowę i według niej poprowadzić lekcje gimnastyki

NA OCENĘ 4	Zna metodykę nauczania, i techniki wykonania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych, umie je zademonstrować, potrafi poprowadzić lekcje gimnastyki z dziećmi o zróżnicowanej sprawności fizycznej. Potrafi dostosować program do sprawności fizycznej grupy.
NA OCENĘ 5	Zna metodykę nauczania i techniki wykonania wszystkich nauczanych ćwiczeń gimnastycznych w stopniu bardzo dobrym, umie je zademonstrować, umie indywidualizować nauczanie w zależności od stopnia sprawności, potrafi wykorzystać swoje umiejętności i wiedzę do prowadzenia zajęć z gimnastyki w różnych warunkach bazowych z grupami o różnej sprawności fizycznej, potrafi improwizować.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Wykazuje się znajomością podstawowej terminologii gimnastycznej, zna podstawy układania programów, lekcji gimnastyki
NA OCENĘ 4	Zna terminologię ćwiczeń, gimnastycznych prostych i złożonych, potrafi zaplanować i opracować osnovę na zadany temat
NA OCENĘ 5	Zna doskonale terminologię ćwiczeń gimnastycznych: kształtujących, stosowanych, uzupełniających, potrafi poszukiwać i uczyć nowych elementów zgodnie z metodyką nauczania

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_U03, K_U14, K_U16, K_U17	Cel1 Cel2	Ć1		F3 F1 P1 P2
EK2	K_W15, K_W18	Cel2	Ć1		F3 F2 P3
EK3	K_U07, K_K08	Cel1 Cel2	Ć1		F3 F2 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Baranski K. — *Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych*, Warszawa, 1985, AWF
- 2 Jezierski R., Rybicka A — *Gimnastyka. Teoria i metodyka*, Wrocław, 2000, AWF
- 3 Karniewicz J., Kochanowicz K — *Wybrane zagadnienia teoretycznych i praktycznych podstaw gimnastyki*, Gdańsk, 1990, AWF
- 4 Mazurek L — *Gimnastyka. Słownictwo i systematyka*, Warszawa, 1980, Sport i Turystyka

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Kochanowicz K., Karniewicz J — *Cwiczenia wolne w gimnastyce sportowej*, Warszawa, 2002, COS
- 2 Jezierski R — *Gimnastyka. Teoria i metodyka*, Warszawa, 2000, AWF



12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Dorota Lipka-Nowak (kontakt: dorisaln@poczta.onet.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

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

mgr Leon Biskup (kontakt: gimbis@poczta.fm)

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

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

dr Mirosław Kost (kontakt: emkost0@op.pl)

dr Krzysztof Latinek (kontakt: krzysztof.latiniek@awf.krakow.pl)

dr Jarosław Omorczyk (kontakt: jarekomo@interia.pl)

dr Leszek Opiola (kontakt: leszekgim@poczta.fm)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....