

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: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Gimnastyka artystyczna - kobiety
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Artistic Gymnastics - Women
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ANC2
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 LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
6	0	16	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 Umuzycznienie i utanecznienie, podniesie poziomu sprawności fizycznej studentek ze szczególnym zwróceniem uwagi na estetyczną stronę ruchu

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Przygotowanie taneczno-rytmiczne
- 2 Przygotowanie sprawnościowe 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 gimnastyczno-tanecznymi

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Elementy utanecznienia - kroki, podskoki, biegi taneczne ze zmianą kierunku ruchu, pozycje równoważne, ćwiczenia rytmiczne. Systematyka ćwiczeń z piłką specyfika przyboru, umiejętność prawidłowego trzymania piłki, praca przyborem w określonych płaszczyznach (przenosy, wymachy, krążenia), systematyka ćw. ze skakanką wymachy i krążenia w różnych płaszczyznach.	2
Ć2	Ćwiczenia utaneczniające ćwiczenia głowy i ramion, skłony i fale tułowia w różnych płaszczyznach, nauka obrotów. Systematyka ćwiczeń z piłką rzuty, chwyt, kozłowania, systematyka ćwiczeń ze skakanką przenoszenia, zaczepienia, krążenia, ruchy po linii ósemki w różnych płaszczyznach. Umiejętność rozliczenia ćwiczenia w takcie muzycznym.	2
Ć3	Łączenie kroków tanecznych w zamkniętych odcinkach muzycznych, nauka obrotów, nauka i doskonalenie skoków tanecznych (koci, szpagatowy), manipulacja piłką rzuty, toczenia, odbicia, ćwiczenia ze skakanką przeskoki, kręcenia itp. manipulacja piłką rzuty i chwyt, manipulacja skakanką kołysania i krążenia. Skoki koci i szpagatowe, wraz z prawidłową techniką pracy przyborami	2
Ć4	Ćwiczenia w pozycji parterowej, umiejętność płynnej zmiany pozycji w trakcie ćwiczeń z przyborami. Systematyka ćwiczeń z piłką i skakanką c.d. Krótkie kompozycje taneczno-gimnastyczne w połączeniu z manipulacją piłką i skakanką.	2
Ć5	Utanecznienie i plastyka ruchu, środki wyrazu muzycznego - nauka interpretacji muzyki ruchem tanecznym, pozycje równoważne jako elementy kończące sekwencje ruchowe, systematyka ćwiczeń z obręczą i wstążką specyfika przyborów	2
Ć6	Elementy muzyki i budowa formalna utworu muzycznego, utanecznienie, ćwiczenia taneczne w metrum z zastosowaniem fal tułowia i ramion, praca wstążką spirale, wężyki, krążenia i ósemki w różnych płaszczyznach; obręcz krążenia i toczenia, - zakręcenia w osi pionowej i poziomej.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć7	Elementy akrobatyczne, wykorzystanie elementów akrobatyki w technice wolnej przetoczenia, przewroty, kołyski, technika pracy obręczą i wstążką, łączenie elementów akrobatyki z pracą przyboru, zasady kompozycji układów w gimnastyce artystycznej	2
Ć8	Doskonalenie techniki pracy przyborami, zaliczenie przedmiotu poprzez prezentację układów ćwiczeń gimnastyki artystycznej z dowolnie wybranym przyborem	2
	RAZEM	16

7 METODY DYDAKTYCZNE

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

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	16
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	15
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	15
samodzielny dobór muzyki, propozycje własnych kompozycji ruchowych z gimnastyki artystycznej, samodoskonalenie	24
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	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
2	Uzyskanie zaliczeń częściowych z praktyki

OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

1	Projekt indywidualny
2	Inne

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 Ć6 Ć7 Ć8		F2 F1 P1 P2
EK2	K_U03, K_U19	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8		F2 F1 P1 P2
EK3	K_U14	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7		F2 F1 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

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Rybicka A. — *Gimnastyka artystyczna*, Wrocław, 1976, 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: annapoznanska@poczta.onet.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)

.....

.....