

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 II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: Menadżer sportu

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Nowoczesne formy gimnastyki
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Modern Forms of Gymnastics
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD4
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
4	0	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć z nowoczesnych form gimnastyki w ramach zajęć sportowo-rekreacyjnych itp. ukierunkowanych na kształtowanie wytrzymałości, siły, koordynacji ruchowej i gibkości oraz profilaktykę wad postawy i regulację masy ciała. Opanowanie umiejętności programowania, kontroli i realizacji zajęć muzyką, z przyborem i bez, 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. b. Znajomość techniki wykonania ćwiczeń kształtujących. c. Umiejętność wykonania ćwiczeń realizowanych w toku gimnastyki podstawowej.
- 2 Znajomość techniki wykonania ćwiczeń kształtujących.
- 3 Umiejętność wykonania ćwiczeń realizowanych w toku

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 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 relaksacyjne. Ćwiczenia rozciągające.	11
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.	11
	RAZEM	30



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Wykłady
- M3 Burza mózgów
- M4 Ćwiczenia projektowe
- M5 Dyskusja

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
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	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

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, niezbędna 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, K_W20, K_W21, K_U03	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3		F1 P1 P2
EK2	K_U03, K_U06, K_U08, K_U12, K_U13, K_U15, K_U16, K_U18, K_U19	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3		F1 P1 P2
EK3	K_U07, K_K07, K_K09	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3		F1 P1 P2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

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



LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Nowak L., Nowak M., Piekarski R., Kurianska -Wołoszyn J. — *Gimnastyka zarys historii, terminologia i systematyka*, Poznań, 2009, AWF Poznań
- 2 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: tadekawf@gmail.com)

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

dr Krystyna Kapik- Gruca (kontakt: kkapikgruca@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)

.....
.....
.....
.....