

# 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: Fizjoterapia studia magisterskie II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 722

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

### 1 PRZEDMIOT

|                      |                                |
|----------------------|--------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU     | Gimnastyczny trening zdrowotny |
| KOD PRZEDMIOTU       | RR722 ASB1                     |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU | Przedmioty do wyboru           |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS  | 1.00                           |
| JĘZYK WYKŁADOWY      | polski                         |
| SEMESTRY             | 3                              |

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

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>KLINICZNE |
|---------|--------|-----------|------------|--------------------------|----------------------|
| 3       | 0      | 6         | 0          | 0                        | 0                    |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Zapoznanie studentów z ogólnorozwojowymi ćwiczeniami gimnastycznymi.

Cel2 Poznanie zasobu ćwiczeń, podniesienie sprawności własnej.

Cel3 Poznanie prostych programów ćwiczeń gimnastycznych mających zastosowanie w treningu zdrowotnym.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Brak przeciwwskazań lekarskich.

2 Dobry ogólny stan zdrowia.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Znajomość ćwiczeń, form wysiłku i doboru ćwiczeń w zależności od stawianych celów.

EK2 Wiedza: Opanowanie podstawowych ćwiczeń objętych programem nauczania, znajomość zasad układania prostych programów ćwiczeń.

EK3 Kompetencje społeczne: Umiejętności nawiązywania kontaktu z innymi, uważnego słuchania, przemawiania, zarządzania przekazem werbalnym i niewerbalnym, negocjacyjne, rozwiązywania konfliktów, pracy zespołowej, zachowań asertywnych.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                          | LICZBA GODZIN |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1 | Kompozycja prostej lekcji gimnastyki w treningu zdrowotnym. Ćwiczenia kształtujące przy muzyce z przyborami i bez. Ćwiczenia równoważne na ławeczkach, piłkach dużych i małych. | 2             |
| Ć2 | Zasób ćwiczeń wzmacniających z taśmami thera-band, ciężarkami i piłkami. Umiejętność kompozycji prostych obwodów stacyjnych.                                                    | 2             |
| Ć3 | Zasób ćwiczeń rozciągających z partnerem, przyborami, przy drabinkach.                                                                                                          | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                           | 6             |

### 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Ćwiczenia laboratoryjne

M2 Praca w grupach

M3 Dyskusja



## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 6                                                 |
| 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                                           | 4                                                 |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | <b>25</b>                                         |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 1                                                 |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Aktywność na zajęciach |
|----|------------------------|

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                    |
|----|--------------------|
| P1 | Egzamin praktyczny |
|----|--------------------|

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                             |
|---|---------------------------------------------|
| 1 | Aktywność na zajęciach. Egzamin praktyczny. |
|---|---------------------------------------------|

### KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Potrafi opracować osnovę na zadany temat.                                                                                                                |
| NA OCENĘ 4          | Potrafi opracować osnovę na zadany temat i według niej zaplanować proste ćwiczenia gimnastyczne.                                                         |
| NA OCENĘ 5          | Potrafi opracować osnovę na zadany temat i według niej zaplanować złożone ćwiczenia gimnastyczne.                                                        |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                          |
| NA OCENĘ 3          | 100 % obecności, aktywność na zajęciach.                                                                                                                 |
| NA OCENĘ 4          | Aktywność na zajęciach, dobre przeprowadzenie wybranych ćwiczeń gimnastycznych.                                                                          |
| NA OCENĘ 5          | Aktywność na zajęciach, bardzo dobre przeprowadzenie i zademonstrowanie wybranych ćwiczeń gimnastycznych.                                                |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                          |
| NA OCENĘ 3          | Komunikacja z grupą na zasadzie czytania opracowanej osnovy.                                                                                             |
| NA OCENĘ 4          | Dobra komunikacja z grupą, umiejętność odczytywania problemów z wykonaniem ćwiczeń i ich poprawa.                                                        |
| NA OCENĘ 5          | Bardzo dobra, swobodna komunikacja z grupą, umiejętność szybkiego wychwytywania błędów i ich poprawa, indywidualne podejście do ćwiczących, asertywność. |



## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY<br>KSZTAŁCENIA<br>DLA<br>PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO<br>EFEKTÓW<br>KIERUNKOWYCH | CELE<br>PRZEDMIOTU | TREŚCI<br>PROGRAMOWE | METODY<br>DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|---------------|
| EK1                                        | K_K05, K_K06                              | Cel1 Cel2 Cel3     | Ć1 Ć2 Ć3             |                       | F1 P1         |
| EK2                                        | K_U21, K_K05                              | Cel1 Cel2 Cel3     | Ć1 Ć2 Ć3             |                       | F1 P1         |
| EK3                                        | K_K06                                     | Cel1 Cel2 Cel3     | Ć1 Ć2 Ć3             |                       | F1 P1         |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Kolarczyk E., Arlet A. — *Gimnastyka skrypt dla studentów AWF kierunku fizjoterapia*, Kraków, 2004, Dział Poligrafii AWF Kraków

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Mazurek L. — *Gimnastyka podstawowa*, Warszawa, 1980, Sport i turystyka

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Dorota Dudek (kontakt: dorota.dudek@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Dorota Ambroży

dr Dorota Dudek (kontakt: dorota.dudek@awf.krakow.pl)

dr Krystyna Kapik-Gruca (kontakt: kkapikgruca@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)

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