Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie

Karta przedmiotu

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2016/2017

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Fizjoterapia studia magisterskie II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 722

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 Przedmiot

Nazwa przedmiotu	Gimnastyczny trening zdrowotny
Kod przedmiotu	RR722 ANB1
Kategoria przedmiotu	Przedmioty do wyboru
Liczba punktów ECTS	1
Język wykładowy	polski
Semestry	3

2 Forma zajęć, liczba godzin w planie studiów

Semestr	Wykład	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia laboratoryjne	Zajęcia 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: Umiejetności 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 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, piłkiach dużych i małych.	2
Ć2	Zasób ćwiczeń wzmacniajacych z taśmami thera-band, ciężarkami i piłkami. Umiejętność kompozycji prostych obwodów stacyjnych.	2
Ć3	Zasób ćwiczeń rozciągajacych 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
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	6
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	25
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 osnowę na zadany temat.
Na ocenę 4	Potrafi opracować osnowę na zadany temat i według niej zaplanować proste ćwiczenia gimnastyczne.
Na ocenę 5	Potrafi opracować osnowę na zadany temat i według niej zaplanować złozone 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 osnowy.
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, umiejetność szybkiego wychwytywania błędów i ich poprawa, indywidualne podejście do ćwiczących, asertywność.

10 Macierz realizacji przedmiotu

Efekty kształcenia dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody 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 kierunek 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)

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .