

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2012/2013

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 LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
3	0	14	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. 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 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.	4
Ć2	Metoda Pilatesa - ćwiczenia angażujące mięśnie posturalne. Zasób ćwiczeń wzmacniających z taśmami thera-band, ciężarkami i piłkami. Umiejętność kompozycji prostych obwodów stacyjnych.	8
Ć3	Zasób ćwiczeń rozciągających z partnerem, przyborami, przy drabinkach.	2
	RAZEM	14

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	14
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	8
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	3
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 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 KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_U21, K_K05, K_K06	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3	F1 P1
EK2	K_U21, K_K05, K_K06	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3	F1 P1
EK3	K_U21, K_K05, K_K06	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3	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)

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