

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria i metodyka gimnastyki artystycznej
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theory and Methodology of Artistic Gymnastics
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASE1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	0	28	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Opanowanie terminologii, systematyki, metodyki nauczania ćwiczeń w gimnastyce artystycznej oraz zasad kompozycji układów zespołowych i doboru muzyki. Zapoznanie się z przepisami sędziowania.
- Cel2 Poszerzenie umiejętności z zakresu techniki tanecznej i manipulacji przyborami przydatnych w komponowaniu układów zespołowych, realizowane zgodnie z zasadami zachowania bezpieczeństwa.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Wiadomości i umiejętności z zakresu gimnastyki artystycznej wyniesione ze studiów I stopnia.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Posiada wiedzę z zakresu terminologii, systematyki i metodyki nauczania ćwiczeń oraz zasad kompozycji układów zespołowych i doboru muzyki; przepisów sędziowskich.
- EK2 Wiedza: Potrafi wykonać ćwiczenia techniki tanecznej w połączeniu z pracą przyborem i akompaniamentem muzycznym.
- EK3 Kompetencje społeczne: Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, potrafi współpracować zespole.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA		
LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Omówienie wymagań zaliczeniowych, zasad rozgrywania zawodów w gimnastyce art., zasad bezpieczeństwa na zajęciach. Ćwiczenia utanczniające i umuzykalniające: chody, biegi i kroki taneczne. Technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń z piłką i skakanką - rodzaje chwytu, przenoszenia, wymachy, krążenia w różnych płaszczyznach ruchu.	2
W2	Ćwiczenia taneczne ramion, nóg i tułowia. Technika wykonania i metodyka nauczania ćw. z piłką i skakanką: toczenia piłki po ciele i podłożu, rzuty i chwyt. Ćwiczenia zawijania, rzuty i chwyt skakanki. Łączenie elementów techniki tanecznej z pracą przyborem w zamkniętych odcinkach muzycznych.	2
W3	Rodzaje obrotów, skoki gimnastyczne, ćwiczenia preakrobatyczne. Ćwiczenia zamiany przyborami między ćwiczącymi wykorzystywane w układach zbiorowych z jednolitym przyborem (6 piłek; 6 skakanek).	2
W4	Zasób ćwiczeń skocznościowych charakterystycznych dla gimnastyki artystycznej. Skłony, fale tułowia. Połączenia elementów techniki ciała i przyboru z przemieszczaniem ćwiczących względem siebie i zamianą przyborami w zakresie układów z piłkami i skakankami przy muzyce.	2
W5	Pozycje równoważne, ćwiczenia preakrobatyczne. Synchronizacja elementów gimnastycznych wykonywanych przez zespół ćwiczących w ramach utworu muzycznego.	2
W6	Doskonalenie układów ćwiczeń zespołowych (6 piłek; 6 skakanek) z uwzględnieniem ich specyfiki tj. wymiany przyborów oraz zmiany kompozycji ruchowej i przestrzennej.	2
W7	Elementy tanecznej techniki wolnej w połączeniu z ćwiczeniami preakrobatycznymi. Technika wykonywania i metodyka nauczania ćwiczeń z obręczą i wstążką: rodzaje chwytu, przenoszenia, wymachy, krążenia, kręcenia.	2
W8	Wykorzystanie elementów akrobatyki w technice wolnej. Elementy manipulacji przyborem specyficzne dla ćwiczeń z obręczą i wstążką; rodzaje rzutów i chwytów.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W9	Połączenia ćwiczeń tanecznych o wyższym stopniu trudności w zamkniętych fragmentach muzycznych. Ćwiczenia zamiany przyborami między ćwiczącymi wykorzystywane w układach zbiorowych z jednolitym przyborem (6 obręczy; 6 wstążek).	2
W10	Zasób ćwiczeń gibkościowych charakterystycznych dla gimnastyki artystycznej. Ćwiczenia przemieszczania się ćwiczących względem siebie w połączeniu z manipulacją przyborem; zamiana przyborami w zakresie układów z obręczami i wstążkami.	2
W11	Skoki o wyższej trudności. Ćwiczenia synchronizacji elementów gimnastycznych i manipulacji przyborem podczas ćwiczeń zespołowych przy muzyce (6 obręczy; 6 wstążek).	2
W12	Doskonalenie układów ćwiczeń zespołowych (6 obręczy; 6 wstążek) z uwzględnieniem ich specyfiki tj. wymiany przyborów oraz zmiany kompozycji ruchowej i przestrzennej.	2
W13	Wykorzystanie nabytych umiejętności i wiedzy w praktyce. Tworzenie układów zespołowych z przyborami według własnej inwencji, dobór odpowiedniego podkładu muzycznego.	2
W14	Pokaz przygotowanych układów zespołowych z wybranym przyborem.	2
	RAZEM	28

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Praca w grupach

M2 Pokaz, objaśnienie, metoda syntetyczna, analityczna, kombinowana, zadaniowa.

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	28
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	5
Dobór muzyki i jej analiza dla potrzeb przygotowywanego układu zespołowego z gimnastyki artystycznej.	2
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2



9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Odpowiedź ustna
F3	Aktywność na zajęciach
F4	Projekt zespołowy

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Przygotowanie układu ćwiczeń zespołowych z przyborem
---	--

OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

1	Projekt zespołowy
2	Ćwiczenie praktyczne

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Studentka posiada fragmentaryczną wiedzę z zakresu terminologii, systematyki, metodyki nauczania wybranych ćwiczeń oraz zasad kompozycji układów i doboru muzyki, przepisów sędziowskich.
NA OCENĘ 4	Potrafi z -niewielkimi brakami- swobodnie posługiwać się terminologą specjalistyczną, zna metodykę nauczania ćwiczeń, potrafi przygotować kompozycję układu zespołowego przy muzyce, referować zagadnienia przepisów sędziowskich.
NA OCENĘ 5	Studentka biegle posługuje się terminologią specjalistyczną, posiada obszerną wiedzę na temat systematyki, metodyki nauczania ćwiczeń oraz organizacji zawodów i ich sędziowania. W sposób bezbłędny przygotowuje kompozycję układu zespołowego i właściwie dobiera muzykę.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Studentka potrafi wykonać wybrane ćwiczenia w sposób nieznacznie odbiegający od wzorca i akompaniamentu muzycznego.
NA OCENĘ 4	Studentka wykonuje większość ćwiczeń w sposób zgodny ze wzorcem i akompaniamentem muzycznym.
NA OCENĘ 5	Studentka demonstruje ćwiczenia perfekcyjnie, z odpowiednią dynamiką, amplitudą ruchu i ekspresją, w pełnej zgodzie z akompaniamentem muzycznym.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Studentka -z niewielkimi brakami- realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, angażuje się w niektóre prace zespołu.
NA OCENĘ 4	Studentka wykonuje większość zadań z dbałością o bezpieczeństwo własne i innych, angażuje się w pracę zespołu.
NA OCENĘ 5	Studentka w sposób perfekcyjny, profesjonalny i w pełni bezpieczny realizuje zadania, odpowiedzialnie przygotowuje się do zajęć, aktywnie współpracuje w zespole, ma doniosły wkład w efekty pracy zespołu.

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	Cel1	W1 W2 W5 W7 W8 W11 W13 W14	M1 M2	F1 F2 F3 F4
EK2	K_U03, K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U13, K_U15, K_U16, K_U18, K_U19	Cel2	W1 W3 W4 W5 W6 W9 W10 W11 W12 W13 W14	M1 M2	F1 F3 F4 P1
EK3	K_K07, K_K09	Cel2	W4 W5 W6 W10 W11 W12 W13 W14	M1	F1 F3 F4

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Brańska Ż. — *Wybrane zagadnienia z zakresu gimnastyki artystycznej*, Warszawa, 1989, AWF
- 2 Janowska B, Seredyńska B. — *Podręcznik tanecznej techniki wolnej*, Kraków, 2006, AWF
- 3 Kuźmińska O. — *Podręcznik gimnastyki artystycznej*, Warszawa, 1991, SiT
- 4 Kuźmińska O. — *Piękno ruchu taneczno-gimnastycznego*, Poznań, 1996, SENS
- 5 PZG — *Przepisy sędziowskie. Gimnastyka artystyczna.*, Warszawa, 2004, PZG

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Cichalewska A., Kolarczyk E. — *Ćwiczenia kształtujące dziewcząt*, Kraków, 1999, AWF
- 2 Mazurek L. — *Gimnastyka podstawowa - słownictwo i systematyka*, Warszawa, 1980, SiT

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Katarzyna Sterkowicz-Przybycień (kontakt: hapki77@poczta.onet.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Anna Poznańska (kontakt: annapoznanska@poczta.onet.pl)

dr hab. Katarzyna Sterkowicz-Przybycień (kontakt: katarzyna.sterkowicz@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....