

# 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: Terapia zajęciowa studia magisterskie II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 000

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

### 1 PRZEDMIOT

|                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU     | Gimnastyka           |
| KOD PRZEDMIOTU       | RR000 ASB1           |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU | Przedmioty do wyboru |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS  | 2.00                 |
| JĘZYK WYKŁADOWY      | polski               |
| SEMESTRY             | 4                    |

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

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>KLINICZNE |
|---------|--------|-----------|------------|--------------------------|----------------------|
| 4       | 7      | 0         | 0          | 28                       | 0                    |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Zapoznanie studentów z terminologią, techniką i metodyką podstawowych ćwiczeń gimnastycznych.
- Cel2 Kształtowanie ogólnej sprawności ruchowej poprzez poznanie oraz opanowanie podstawowych ogólnorozwojowych zasobów ćwiczeń.
- Cel3 Praktyczne i teoretyczne przygotowanie studentów do wykorzystania poznanej wiedzy w terapii zajęciowej oraz kształtowanie odpowiednich postaw prozdrowotnych.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Dobry ogólny poziom sprawności ruchowej oraz koordynacji.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Znajomość terminologii, poprawnej techniki oraz metodyki nauczania poznanych ćwiczeń gimnastycznych oraz zasad bezpieczeństwa.
- EK2 Wiedza: Potrafi poprawnie zademonstrować nauczone ćwiczenia, metodycznie nauczać zwracając uwagę na właściwą technikę wykonania.
- EK3 Kompetencje społeczne: Potrafi w sposób kompetentny i efektywny współdziałać z grupą oraz odpowiedzialnie potrafi zadbać o bezpieczeństwo osób ćwiczących.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                           | LICZBA GODZIN |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Wprowadzenie, podstawowe definicje i terminologia gimnastyczna. Kierunki i rodzaje gimnastyki. Podział i systematyka ćwiczeń gimnastycznych. Systematyka ćwiczeń uzupełniających i korekcyjnych. | 7             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                            | 7             |

#### ZAJĘCIA LABORATORYJNE

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | LICZBA GODZIN |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| L1 | Ćwiczenia kształtujące: pozycje wyjściowe do ćw. kształtujących, systematyka pracy ramion, tułowia, głowy i szyi, ćw. nóg, m. brzucha i ćw. w podporach. Sposób prowadzenia oraz zapisywania ćw. kształtujących. Ćw. kształtujące wolne, z przyborami, ze współćwiczącym oraz z wykorzystaniem drabinek i ławeczek gimnastycznych.                                                                                                                                          | 10            |
| L2 | Ćw. stosowane: zwinnościowo-akrobatyczne (metodyk nauczania i technika wykonania przewrotów, stania na rękach, przerzutów bokiem), skoki (nauka odbicia i lądowania, skoki proste i złożone), ćw. równoważne, podpory (postawne, zwieszone, leżące), ćw. w półzwisach i zwisach na różnych przyrządach, ćw. na poręczach oraz ćw. na drążku (nauka wymyku i odmyku). Metodyka nauczania oraz technika wykonania poszczególnych ćwiczeń. Zasady bezpieczeństwa na zajęciach. | 16            |
| L3 | Zaliczenie przedmiotu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 28            |



## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Ćwiczenia laboratoryjne

M2 Praca w grupach

M3 Praca z podręcznikiem

M4 Wykłady

## 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                                                               | 35                                                |
| 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                               | 10                                                |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 5                                                 |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 50                                                |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 2                                                 |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Ćwiczenie praktyczne   |
| F2 | Kolokwium              |
| F3 | Aktywność na zajęciach |

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| P1 | Aktywność na zajęciach |
| P2 | Egzamin praktyczny     |
| P3 | Zaliczenie pisemne     |

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                                                  |
|---|------------------------------------------------------------------|
| 1 | Pozytywne zaliczenie sprawdzianów: praktycznego i teoretycznego. |
| 2 | Obecność na wszystkich zajęciach.                                |

### KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                                 |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Posiada podstawowe wiadomości z teorii i metodyki nauczania podstawowych ćw. gimnastycznych.                                                    |
| NA OCENĘ 4          | Posiada w stopniu dobrym wiedzę z teorii i metodyki nauczania podstawowych ćw. gimnastycznych.                                                  |
| NA OCENĘ 5          | Posiada kompletną wiedzę na temat teorii i organizacji zajęć z zakresu gimnastyki oraz zna doskonale metodykę nauczania ćwiczeń gimnastycznych. |



| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                    |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Student w stopniu dostatecznym ma opanowaną technikę ćw. kształtujących oraz metodykę nauczania ćw. stosowanych.                                                   |
| NA OCENĘ 4          | Student umie zademonstrować poprawnie ćw. gimnastyczne oraz zna metodykę nauczania                                                                                 |
| NA OCENĘ 5          | Student zna w stopniu bardzo dobrym technikę, metodykę ćw. gimnastycznych, posiada umiejętność korygowania błędów u ćwiczących oraz stosuje zasady bezpieczeństwa. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                    |
| NA OCENĘ 3          | Potrafi w sposób zrozumiały dla grupy zaprezentować i objaśniać wykonywane ćwiczenia.                                                                              |
| NA OCENĘ 4          | W sposób zrozumiały i bezpieczny demonstrować i dostosowywać ćwiczenia do poziomu grupy.                                                                           |
| NA OCENĘ 5          | Doskonale potrafi pokierować grupą, zaprezentować technikę i metodykę nauczania z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.                                                |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH                                                                                                 | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | Znajomość terminologii, poprawnej techniki oraz metodyki nauczania poznanych ćwiczeń gimnastycznych oraz zasad bezpieczeństwa.      | Cel1 Cel2 Cel3  | W1 L1 L2          |                    | F2 F1 P2 P3   |
| EK2                               | Potrafi poprawnie zademonstrować nauczane ćwiczenia, metodycznie nauczać zwracając uwagę na właściwą technikę wykonania.            | Cel1 Cel2 Cel3  | L1 L2 L3          |                    | F3 F1 P2 P1   |
| EK3                               | Potrafi w sposób kompetentny i efektywny współdziałać z grupą oraz odpowiedzialnie potrafi zadbać o bezpieczeństwo osób ćwiczących. | Cel3            | W1 L1 L2          |                    | F3 F1 P2 P1   |



## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Jezierski R., Rybicka A. — *Gimnastyka. Teoria i metodyka*, Wrocław, 2000, AWF
- 2 Mazurek L. — *Gimnastyka podstawowa*, Warszawa, 1980, Sport i turystyka
- 3 Karkosz K. — *Gimnastyka*, Katowice, 1997, AWF Katowice

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Karniewicz J., Kochanowicz K. — *Ćwiczenia wolne w gimnastce sportowej*, Warszawa, 2002, COS

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Wojciech Dobrowolski (kontakt: wojciech.dobrowolski@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Wojciech Dobrowolski (kontakt: wojciech.dobrowolski@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)

.....