

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016*

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna  
Trener Personalny

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                               |
|-----------------------------------------|-------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Nowoczesne formy gimnastyczne |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Modern Forms of Gymnastics    |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ASC11                |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty kierunkowe         |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 2.00                          |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                        |
| SEMESTRY                                | 5                             |

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

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 5       | 0      | 0         | 30                       | 0                     | 0                       |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 nabycie umiejętności racjonalnego planowania i prowadzenia zestawów ćwiczeń z zakresu nowoczesnych form gimnastycznych z osobami w wieku podeszłym, ukierunkowanych na profilaktykę przed przedwczesnym starzeniem się aparatu ruchu.
- Cel2 przyswojenie przez studentów zasad, metod, form i środków treningu prozdrowotnego dla osób starszych w salach przystosowanych do różnych form zajęć z nowoczesnych form gimnastyki.
- Cel3 zapoznanie z rodzajem zajęć grupowych z nowoczesnych form gimnastyki, mających na celu zwiększenie sprawności psycho-fizyczno-społecznej seniorów.
- Cel4 umiejętność doboru ćwiczeń w zajęciach nowoczesnych form gimnastyki osób starszych, z uwzględnieniem różnego rodzaju schorzeń związanych z podeszłym wiekiem człowieka.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Bardzo dobra ogólna sprawność fizyczna
- 2 Znajomość techniki wykonywania ćwiczeń kształtujących.
- 3 Umiejętność wykonywania ćwiczeń realizowanych w toku gimnastyki podstawowej.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: student ma świadomość konieczności podejmowania przez osoby starsze aktywności ruchowej w zakresie nowoczesnych form gimnastyki, zna zasady, metody, formy oraz szeroki zasób środków ruchowych możliwych do wykorzystania w zajęciach prozdrowotnych dla seniorów; zna fachową terminologię, klasyfikację i technikę środków ćwiczeniowych wykorzystywanych w tzw. treningach nowoczesnych formach gimnastyki z osobami starszymi;
- EK2 Wiedza: student potrafi zaplanować oraz przeprowadzić zajęcia o charakterze prozdrowotnym dla osób starszych; w zajęciach z nowoczesnych form gimnastyki potrafi wykorzystać zestawy ćwiczeń o charakterze wytrzymałościowym oraz mieszanym bez przyborów, uwzględniając ograniczenia ruchowe wynikające z wieku starczego; w sposób zindywidualizowany potrafi wybrać odpowiednie metody, formy i środki ruchowe; potrafi ocenić poziom sprawności fizycznej oraz opracować i zastosować podstawowy program kompensacyjny.
- EK3 Kompetencje społeczne: student potrafi zachęcić osoby starsze do podejmowania aktywności ruchowej w zakresie nowoczesnych form gimnastyki; poszukuje możliwych rozwiązań przełamywania barier osób starszych do podejmowania aktywności fizycznej w ramach nowoczesnych form gimnastyki; jest przekonujący poprzez prowadzenie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz zdobywania najnowszej wiedzy w dziedzinie nowoczesnych form gimnastyki.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### ZAJĘCIA LABORATORYJNE

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | LICZBA GODZIN |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| L1 | Geneza i motywy powstania nowoczesnych form gimnastyki dla seniorów. Zasady organizacji i bezpieczeństwa zajęć z nowoczesnych form gimnastyki z osobami starszymi. Cele lekcji nowoczesnych form gimnastyki z osobami w wieku podeszłym Wskazania i przeciwwskazania do uczestnictwa w zajęciach nowoczesnych form gimnastyki dla wymienionej powyżej grupy społeczeństwa. Podział nowoczesnych form gimnastyki. Rola i dobór muzyki w zajęciach typu: nowoczesne formy gimnastyki o charakterze wytrzymałościowym i mieszanym. Komunikacja werbalna i niewerbalna podczas zajęć z nowoczesnych form gimnastyki. | 6             |



## ZAJĘCIA LABORATORYJNE

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | LICZBA GODZIN |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| L2 | Analiza metodyki lekcji wytrzymałościowych w nowoczesnych formach gimnastyki osób starszych. Sposoby tworzenia choreografii przestrzennej w zajęciach z seniorami. Sposoby doboru ćwiczeń do charakteru lekcji w grupie seniorów. Formy wytrzymałościowe o małej i średniej intensywności, Formy mieszane. Trening funkcjonalny w wieku podeszłym. Analiza techniki ćwiczeń wzmacniających bez przyborów spowalniających proces sarcopenii. Formy wzmacniające dla seniorów. Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne jako środki obniżające hipertonię mięśniową. Ćwiczenia rozciągające pozwalające zachować poprawne zakresy ruchu w stawach. Ćwiczenia o niewielkim zakresie ruchu, stabilizujące mięśnie kręgosłupa. Ćwiczenia Pilatesa bez przyborów poprawiające postawę ciała. Streching z elementami jogi i ćwiczeń elongacyjnych. Elementy zabawy w nowoczesnych formach gimnastyki jako forma integracji społecznej. | 16            |
| L3 | Opanowanie poprawnej techniki ćwiczeń z zakresu nowoczesnych form gimnastyki dla osób starszych. Rozwój siły, wytrzymałości, gibkości i koordynacji ruchowej. Opanowanie metodyki i treści nauczania w poszczególnych formach nowoczesnej gimnastyki osób starszych. Umiejętność właściwego doboru muzyki i ćwiczeń do charakteru lekcji. Znajomość terminologii nowoczesnych form gimnastyki.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30            |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Praca w grupach
- M3 Burza mózgów
- M4 Dyskusja

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 30                                                         |
| 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                               | 6                                                          |
| Opracowanie wyników                                                                              | 4                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 10                                                         |
| 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 | Aktywność na zajęciach |
|----|------------------------|

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| P1 | Egzamin praktyczny     |
| P2 | Aktywność na zajęciach |

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                               |
|---|-----------------------------------------------|
| 1 | pozytywne zaliczenie sprawdzianu praktycznego |
|---|-----------------------------------------------|

### KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Posiada wiedzę merytoryczną na poziomie podstawowym, niezbędną do prowadzenia zajęć, zna fachową terminologię w stopniu zadowalającym                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| NA OCENĘ 4          | Wiedza merytoryczna, fachowa terminologia na poziomie dobrym                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| NA OCENĘ 5          | Obszerna wiedza merytoryczna z wymaganych zagadnień                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | Potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczestników zajęć. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce jedynie pobieżnie i wybiórczo.                                                                                                                                       |
| NA OCENĘ 4          | Potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczestników zajęć. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce na poziomie dobrym                                                                                                                                                   |
| NA OCENĘ 5          | Potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczestników zajęć. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce na poziomie bardzo dobrym                                                                                                                                            |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy, nie prezentuje afirmatywnej postawy wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb                                                                     |
| NA OCENĘ 4          | Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb |
| NA OCENĘ 5          | Realizuje zadania zapewniając bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, bardzo dobrze potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej                                      |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU



| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH           | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W11,<br>K_W12,<br>K_W13,<br>K_W17,<br>K_W22 | Cel1 Cel2 Cel3  | L1 L2 L3          |                    | P1 P2         |
| EK2                               | K_U08, K_U14,<br>K_U15, K_U23                 | Cel1 Cel2 Cel3  | L1 L2 L3          |                    | P1 P2         |
| EK3                               | K_K01,<br>K_K08, K_K09                        | Cel1 Cel4       | L1 L2 L3          |                    | F1 P1 P2      |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Ambroży D., Ambroży A. — *Fitness w kulturze fizycznej*, Kraków, 2010, European Assosiation for Security
- 2 Kuba L., Paruzel-Dyja M. — *Fitness nowoczesne formy gimnastyki podstawy teoretyczne*, Katowice, 2010, AWF Katowice
- 3 Olex-Zarychta D. — *Fitness nowoczesne formy gimnastyki podstawy teoretyczne*, Katowice, 2009, UKiP J&D Gebka

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Grodzka-Kubiak E. — *Aerobik czy fitness*, Poznań, 2002, DDK Edition
- 2 Nowak L., Nowak M., Piekarski R., Kurianska -Wołoszyn J. — *Gimnastyka zarys historii, terminologia*, Poznań, 2009, AWF Poznań
- 3 Kolarczyk E., Arlet A. — *Gimnastyka - skrypt dla studentów Akademi Wychowania Fizycznego kierunku fizjoterapia*, Kraków, 2004, AWF Kraków

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Dorota Dudek (kontakt: doridudek@tlen.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Dorota Ambroży (kontakt: tadekawf@gmail.com)

dr Dorota Dudek (kontakt: doridudek@tlen.pl)

dr Krystyna Kapik- Gruca (kontakt: kkapikgruca@poczta.onet.pl)

dr Katarzyna Sterkowicz-Przybycień (kontakt: hapki77@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)

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