

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: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Trener personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Gimnastyka artystyczna - kobiety
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Artistic Gymnastics - Women
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC2
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
6	0	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przygotowanie studentek do samodzielnego prowadzenia zajęć z zakresu gimnastyki artystycznej poprzez zaznajomienie ich z systematyką i metodyką nauczania ćwiczeń z przyborami, zasadami kompozycji układów taneczno-gimnastycznych z przyborami, przepisami obowiązującymi w gimnastyce artystycznej.
- Cel2 Umuzykalnienie i utanecznienie, podniesie poziomu sprawności fizycznej studentek ze szczególnym zwróceniem uwagi na estetyczną stronę ruchu

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawy taneczno-rytmiczne
- 2 Przygotowanie pod kątem gimnastycznym

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Potrafi właściwie posługiwać się przyborami zgodnie z przyjętą systematyką ćwiczeń w gimnastyce artystycznej
- EK2 Wiedza: Posiada umiejętność tworzenia i demonstrowania prostych kompozycji taneczno-gimnastycznych w połączeniu z pracą przyborem
- EK3 Wiedza: Posiada umiejętność nauczania manipulacji przyborami w połączeniu z elementami tanecznymi

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Wprowadzenie do przedmiotu, podstawowe wiadomości na temat gimnastyki artystycznej jako dyscypliny sportowej. Ćwiczenia taneczne - kroki, podskoki, biegi taneczne ze zmianą kierunku i linii ruchu. Systematyka i metodyka ćwiczeń z piłką; prawidłowe trzymanie, przenoszenia, wymachy, kołysania, praca przyborem w określonych płaszczyznach. Łączenie ćwiczeń tanecznych z manipulacją przyborem w odcinkach 8 i 16 taktowych.	2
Ć2	Ćwiczenia taneczne ramion, barków, głowy. Systematyka i metodyka ćwiczeń z piłką; rzuty, chwyt, pchnięcia (oburącz, jednorącz, w miejscu, w ruchu). Ćwiczenia ze skakanką; specyfika przyboru, zasady manipulacji kołysania, krążenia w różnych płaszczyznach ruchu wykonywane jednorącz, oburącz, za zmianą ręki itp. Łączenie ćwiczeń tanecznych z manipulacją przyborami w odcinkach 8 i 16 taktowych.	2
Ć3	Ćwiczenia techniki tanecznej z zastosowaniem fal tułowia i ramion. Systematyka i metodyka ćwiczeń z piłką; krążenia, ruchy po linii ósemki w różnych płaszczyznach. Systematyka i metodyka ćwiczeń ze skakanką; przemachy, przenoszenia, krążenia, zaczepienia wykonywane jednorącz, oburącz, w różnych płaszczyznach i kierunkach ruchu. Rozliczenie ćwiczenia w takcie muzycznym o metrum 2/4 i 3/4	2
Ć4	Ćwiczenia taneczne - łączenie kroków tanecznych w zamkniętych odcinkach muzycznych, nauka obrotów, pozy równoważne. Systematyka i metodyka ćwiczeń z piłką; toczenia piłki po podłożu i po ciele, odbicia, kozłowania. Systematyka i metodyka ćwiczeń ze skakanką; przeskoki i biegi przez skakankę. Powiązanie ćwiczeń tanecznych z manipulacją przyborami w odcinkach 8 i 16 taktowych w metrum 4/4.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć5	Technika taneczna, nauka i doskonalenie skoków (koci, szpagatowy). Systematyka i metodyka ćwiczeń z piłką; rzuty i chwytty wykonywane jednorącz, ze zmianą ręki, w różnych płaszczyznach i kierunkach ruchu, w miejscu, w połączeniu z krokami tanecznymi, skokami. Systematyka i metodyka ćwiczeń ze skakanką; ósemki w różnych płaszczyznach, zawijanie skakanki wokół tułowia, ramion. Zasady łączenia ćwiczeń tanecznych z pracą z przyborem.	2
Ć6	Kształtujące ćwiczenia taneczne z elementami akrobatyki. Ćwiczenia z piłką; doskonalenie techniki manipulacji przyborem w miejscu i w ruchu, w pozycjach wysokich i niskich, w dłuższych kompozycjach ruchowych. Systematyka i metodyka ćwiczeń ze skakanką; rzuty i chwytty przyboru w różnych kombinacjach ruchowych.	2
Ć7	Technika wolna, nauka interpretacji muzyki ruchem tanecznym. Ćwiczenia ze skakanką doskonalenie techniki pracy przyborem, łączenie poznanych elementów w określonych odcinkach muzycznych, próba tworzenia własnych kompozycji. Systematyka i metodyka nauczania ćwiczeń z obręczą; chwytty, płaszczyzny ruchu, przenoszenia, krążenia.	2
Ć8	Wykorzystanie elementów akrobatyki w technice wolnej; przetoczenia, przewroty, kołyski. Systematyka i metodyka nauczania ćwiczeń z obręczą; toczenia obręczy, zakręcenia w osi pionowej i poziomej, łączenie elementów akrobatyki z pracą przyboru.	2
Ć9	Wykorzystanie elementów akrobatyki w technice wolnej kołowrotki, przewrót w tył przez bark. Systematyka i metodyka nauczania ćwiczeń z obręczą rzuty i chwytty, krążenia. Łączenie elementów taneczno-gimnastycznych z pracą przyboru. Systematyka i metodyka nauczania ćwiczeń ze wstążką; wymachy, krążenia, ósemki z zachowaniem różnych płaszczyzn i kierunków ruchu.	2
Ć10	Elementy akrobatyczne szpagaty, skoki szpagatowe w połączeniu z innymi elementami tanecznymi. Systematyka i metodyka nauczania ćwiczeń z obręczą kręcenia wokół dłoni w różnych płaszczyznach, kręcenia w pasie. Systematyka i metodyka nauczania ćwiczeń ze wstążką; wężyki, spirale w różnych pozycjach i kombinacjach ruchowych.	2
Ć11	Skok koci w obrocie. Systematyka i metodyka nauczania ćwiczeń z obręczą; przejścia przez obręcz, doskonalenie techniki pracy przyborem, łączenie poznanych elementów w określonych odcinkach muzycznych. Systematyka i metodyka nauczania ćwiczeń ze wstążką; łączenie różnego rodzaju skoków z manipulacją przyborem.	2
Ć12	Doskonalenie techniki ćwiczeń wykonywanych bez przyboru (skoki, obroty, fale, pozy równoważne, elementy akrobatyki). Ćwiczenia ze wstążką w pozycjach wysokich i niskich, umiejętność zmiany pozycji z zachowaniem prawidłowej manipulacji przyborem.	2
Ć13	Łączenie elementów taneczno-gimnastycznych z pracą przyboru w określonych odcinkach muzycznych, zasady kompozycji. Ćwiczenia ze wstążką doskonalenie techniki.	2
Ć14	Wykorzystanie nabytych umiejętności w praktyce. Zasady kompozycji układów w gimnastyce artystycznej. Powiązanie elementów tanecznych z manipulacją przyborami w części układów i całe układy	2
Ć15	Zaliczenie przedmiotu poprzez prezentację układów ćwiczeń gimnastyki artystycznej i zaliczenie części teoretycznej	2
	RAZEM	30



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Praca z podręcznikiem
- M2 Konsultacje
- M3 Projekty
- M4 metoda realizacji zadań
- M5 metody aktywizujące

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
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	15
samodzielny dobór muzyki, trening własny	10
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Aktywność na zajęciach
P2	Średnia ważona ocen formułujących

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	aktywny udział w zajęciach, frekwencja powyżej 80%
2	uzyskanie zaliczeń częściowych z praktyki

OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

1	Projekt indywidualny
---	----------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Potrafi dostatecznie posługiwać się przyborami zgodnie z przyjętą systematyką ćwiczeń w gimnastyce artystycznej

NA OCENĘ 4	Potrafi dobrze posługiwać się przyborami zgodnie z przyjętą systematyką ćwiczeń w gimnastyce artystycznej
NA OCENĘ 5	Potrafi bardzo dobrze posługiwać się przyborami zgodnie z przyjętą systematyką ćwiczeń w gimnastyce artystycznej
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Posiada dostateczną umiejętność tworzenia i demonstrowania prostych kompozycji taneczno-gimnastycznych w połączeniu z pracą przyborem
NA OCENĘ 4	Posiada dobrą umiejętność tworzenia i demonstrowania prostych kompozycji taneczno-gimnastycznych w połączeniu z pracą przyborem
NA OCENĘ 5	Posiada bardzo dobrą umiejętność tworzenia i demonstrowania prostych kompozycji taneczno-gimnastycznych w połączeniu z pracą przyborem
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Posiada dostateczną umiejętność nauczania manipulacji przyborami w połączeniu z elementami gimnastyczno-tanecznymi
NA OCENĘ 4	Posiada dobrą umiejętność nauczania manipulacji przyborami w połączeniu z elementami gimnastyczno-tanecznymi
NA OCENĘ 5	Posiada bardzo dobrą umiejętność nauczania manipulacji przyborami w połączeniu z elementami gimnastyczno-tanecznymi

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_U03, K_U19	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15		F2 F1 P1 P2
EK2	K_U03, K_U19	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15		F2 F1 P1 P2
EK3	K_U14	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14		F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Janowska B., Serdyńska B. — *Taneczna technika wolna*, Kraków, 2006, AWF
- 2 Kubalska H., Nożyńska Z. — *Gimnastyka artystyczna*, Warszawa, 1967, Sport i Turystyka
- 3 Kuźmińska O. — *Podręcznik gimnastyki artystycznej*, Warszawa, 1991, SAWW
- 4 Rybicka A. — *Gimnastyka artystyczna*, Wrocław, 1976, Wyd. Skr. AWF

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Arcimowicz A. — *Muzyka w gimnastyce*, Poznań, 2001, AWF



- 2 Bratek W., Lewandowska J. — *Gimnastyka artystyczna*, Gdańsk, 1976, Wyd. Skr. WSWF
3 Młodzianowska M., Tukiendorf C. — *Formy muzyczno-ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym.*,
Warszawa, 1985, Wyd. Skr. AWF

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Anna Poznańska (kontakt: anna.poznanska@awf.krakow.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)

.....
.....