

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 II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: Menadżer sportu

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Gimnastyka artystyczna
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Artistic Gymnastics
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	0	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Opanowanie terminologii, systematyki, metodyki nauczania ćwiczeń oraz poznanie zasad kompozycji układów zespołowych i doboru muzyki w gimnastyce artystycznej. 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 przyboru 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. Systematyka, technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń z piłką i skakanką - rodzaje chwytu, przenoszenia, wymachy, krążenia w różnych płaszczyznach ruchu. Ćwiczenia taneczne ramion, nóg i tułowia. Technika wykonania i metodyka nauczania ćw. z piłką: toczenia piłki po ciebie i podłożu, rzuty, przenoszenia, ósemki i skakanką: przeskoki, kręcenia, zawijania, ósemki, rzuty. Łączenie elementów techniki tanecznej z pracą przyboru w zamkniętych odcinkach muzycznych.	4
W2	Rodzaje obrotów, skoki gimnastyczne, ćwiczenia preakrobatyczne. Ćwiczenia zamiany przyborami między ćwiczącymi wykorzystywane w układach zbiorowych z jednolitym przyborem (6 piłek; 6 skakanek). 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.	4
W3	Pozycje równoważne, ćwiczenia preakrobatyczne. Synchronizacja elementów gimnastycznych wykonywanych przez zespół ćwiczących w ramach utworu muzycznego. Doskonalenie układów ćwiczeń zespołowych (6 piłek; 6 skakanek) z uwzględnieniem ich specyfiki tj. wymiany przyborów oraz zmiany kompozycji ruchowej i przestrzennej.	4
W4	Elementy tanecznej techniki wolnej w połączeniu z ćwiczeniami preakrobatycznymi. Wykorzystanie elementów akrobatyki w technice wolnej. Technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń z obręczą: rodzaje chwytu, przenoszenia, wymachy, krążenia, kręcenia ósemki rodzaje rzutów, toczenia i wstążką: spirale, wężyki, krążenia, przejścia nad przyborem, rzuty.	4



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W5	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). 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.	4
W6	Skoki o wyższej trudności. Ćwiczenia synchronizacji elementów gimnastycznych i manipulacji przyborem podczas ćwiczeń zespołowych przy muzyce (6 obręczy; 6 wstążek). Doskonalenie układów ćwiczeń zespołowych z uwzględnieniem ich specyfiki tj. wymiany przyborów oraz zmiany kompozycji ruchowej i przestrzennej.	4
W7	Wykorzystanie nabytych umiejętności i wiedzy w praktyce. Tworzenie układów zespołowych z przyborami według własnej inwencji, dobór odpowiedniego podkładu muzycznego.	4
W8	Pokaz przygotowanych układów zespołowych z wybranym przyborem.	2
	RAZEM	30

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	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	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1



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
---	--

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 terminologią specjalistyczną, zna metodykę nauczania ćwiczeń, potrafi przygotować kompozycje układów zespołowych przy muzyce, referować zagadnienia przepisów sędziowskich.
NA OCENĘ 5	Studentka biegle posługuje się terminologią specjalistyczną, zna systematykę i metodykę nauczania ćwiczeń, w sposób bezbłędny przygotowuje kompozycje układów zespołowych i właściwie dobiera muzykę, posiada obszerną wiedzę na temat organizacji zawodów i ich sędziowania.
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_W21	Cel1	W1 W4 W7		F4 F3 F2 F1 P1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK2	K_U14 K_U18	Cel1 Cel2	W1 W4 W7 W2 W3 W5 W6 W8		F4 F1 P1
EK3	K_K05 K_K07	Cel2	W7 W2 W3 W5 W6 W8		F4 F3 F1 P1

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

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

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)

.....