

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: Fizjoterapia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 722

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Gimnastyka z elementami fitness
KOD PRZEDMIOTU	RR722 PSB45
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 LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
4	0	0	0	28	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Zapoznanie studentów z podstawowymi, ogólnorozwojowymi ćwiczeniami gimnastycznymi.

Cel2 Poznanie zasobu ćwiczeń, podniesienie sprawności własnej.

Cel3 Poznanie sposobów układania i form wykonania, prostych programów ćwiczeń gimnastycznych mających zastosowanie w treningu zdrowotnym.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Brak przeciwwskazań lekarskich. Dobry ogólny stan zdrowia.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Umiejętność doboru ćwiczeń i form wysiłku w zależności od celów.

EK2 Wiedza: Opanowanie podstawowych ćwiczeń objętych programem nauczania, znajomość zasad układania prostych programów ćwiczeń.

EK3 Kompetencje społeczne: Umiejętności nawiązywania kontaktu z innymi, uważnego słuchania, przemawiania, zarządzania przekazem niewerbalnym i werbalnym, negocjacyjne, rozwiązywania konfliktów, pracy zespołowej, zachowań asertywnych.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Celem przedmiotu jest opanowanie przez studentów umiejętności prowadzenia zajęć gimnastycznych o charakterze ogólno usprawniającym z dziećmi, dorosłymi i osobami w podeszłym wieku. Przygotowanie studentów do właściwego wykorzystania różnorodnego zasobu ćwiczeń gimnastycznych w rehabilitacji ruchowej oraz w sporcie ludzi niepełnosprawnych. Przykład lekcji gimnastyki- ćwiczenia kształtujące w pozycjach izolowanych i podstawowe ćwiczenia stosowane. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń kształtujących. Przykłady ćwiczeń RR, ćwiczeń NN, ćwiczeń w płaszczyźnie strzałkowej w przód, w płaszczyźnie strzałkowej w tył, w płaszczyźnie czołowej, poprzecznej, złożonej, mięśni brzucha, ćwiczeń w podporach w różnych pozycjach wyjściowych. Zasady kompozycji układu ćwiczeń kształtujących. Ćwiczenia kształtujące z woreczkiem, szarfą, piłką lekarską, piłką gumową, laską, skakanką. Zasób ćwiczeń dwójkowych. Zasób ćwiczeń dynamicznych z oporem partnera. Ćwiczenia w półzwisach na drabinkach i w podporach postawnych. Zabawowe formy ćwiczeń zwinnościowo- akrobatycznych. Zasób ćwiczeń w zwisach i podporach, na przyrządach gimnastycznych i urządzeniach, skoki proste. Zasób ćwiczeń izometrycznych. Zasób ćwiczeń z taśmą thera-band. Zasób ćwiczeń z piłką lekarską. Stretching (metoda pierwsza) zasób ćwiczeń. Zasób ćwiczeń z piłką tt-ball, elementy jogi. Stretching (metoda-druga)-zasób ćwiczeń. Zasób ćwiczeń rozluźniających- relaksacyjnych oraz ćwiczeń oddechowych ogólnych.	28
	RAZEM	28

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Praca w grupach

M2 Wykłady

M3 Inne



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	10
Opracowanie wyników	8
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	4
Inne	0
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 indywidualny

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Zaliczenie pisemne
P2	Aktywność na zajęciach
P3	Egzamin praktyczny

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Aktywność na zajęciach, zaliczenie praktyczne i teoretyczne
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Potra opracować osnovę na zadany temat i według niej zaplanować proste ćwiczenia.
NA OCENĘ 4	Potra przygotować i poprowadzić ćwiczenia z grupą.
NA OCENĘ 5	Potra przygotować, poprowadzić i zademonstrować ćwiczenia na dowolnie zadany temat w zależności od celu.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	100 % obecności, aktywność na zajęciach, lub zaliczenie testu praktycznego na 6 punktów.
NA OCENĘ 4	Aktywność na zajęciach, zaliczenie testu praktycznego na 8 punktów (skala punktowa: 6-dst, 8-db, 10-bdb).
NA OCENĘ 5	Aktywność na zajęciach, zaliczenie testu praktycznego na 10 punktów.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Komunikacja z grupą na zasadzie czytania opracowanej osnovy.



NA OCENĘ 4	Dobra komunikacja z grupą, umiejętność odczytywania problemów z wykonaniem ćwiczeń i ich poprawa.
NA OCENĘ 5	Bardzo dobra, swobodna komunikacja z grupą, umiejętność szybkiego wychwytywania błędów i ich poprawa, indywidualne podejście do ćwiczących, asertywność.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSODY OCENY
EK1	K_U02, K_U21, K_K03, K_K07	Cel1 Cel2 Cel3	L1		F4 F3 F2 F1 P1 P2 P3
EK2	K_U02, K_U21, K_K03, K_K07	Cel1 Cel2 Cel3	L1		F4 F3 F2 F1 P1 P2 P3
EK3	K_U02, K_U21, K_K03, K_K07	Cel1 Cel2 Cel3	L1		F4 F3 F2 F1 P1 P2 P3

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Kolarczyk E, Arlet A — *Gimnastyka skrypt dla studentów AWF kierunku zjoterapia*, Kraków, 2004, Dział Poligrai AWF Kraków

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Mazurek L — *Gimnastyka podstawowa*, Warszawa, 1980, Sport i turystyka

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Krystyna Kapik-Gruca (kontakt: kkapikgruca@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)

.....