

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

KARTA PRZEDMIOTU W CYKLU KSZTAŁCENIA 2015-2018

Jednostka organizacyjna:		Wydział Rehabilitacji i Kinezylogii		Kierunek:		TERAPIA ZAJĘCIOWA	
Rodzaj studiów i profil		I stopień, profil praktyczny		Kod przedmiotu:			
Nazwa przedmiotu:		Gimnastyka					
Tryb studiów	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy
Stacjonarne	I	2	wykłady	-	1	obligatoryjny	polski
			ćwiczenia	15			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot: mgr Piotr Sawicki							
e-mail: sawicki.gym@gmail.com							
Wymagania wstępne:							
Cele przedmiotu:							
C1 Poznanie współczesnych kierunków kształcenia ruchowego opartego na technice i metodyce podstawowych ćwiczeń gimnastycznych.							
C2 Wyposażenie studenta w niezbędną wiedzę dotyczącą kierunków gimnastyki podstawowej. Wskazanie jej ważnej roli w profilaktyce zdrowia oraz w procesie usprawniania.							
C3 Ukierunkowanie studentów do prowadzenia różnego typu ćwiczeń fizycznych zarówno indywidualnych jak i zbiorowych w różnych środowiskach (sale sportowe, boiska sportowe, sale chorych itp.)							
Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku							
WIEDZA							
W1	Posługuje się prawidłową terminologią z zakresu gimnastyki podstawowej, oraz nomenklaturą obowiązującą w kulturze fizycznej. Zna podstawowe grupy ćwiczeń gimnastyki podstawowej, oraz ich funkcję.					K_W10	
W2	Zna poszczególne rodzaje ćwiczeń kształtujących i umie je dobrać w określone zestawy przydatne do realizacji różnych zadań leczniczych, korekcyjno - kompensacyjnych i profilaktycznych					K_W05	
W3	Rozumie i rozpoznaje mechanizmy sterowania ruchem oraz rozumienie i rozpoznaje zjawiska czucia kinestetycznego (czucia głębokiego)					K_W03	
UMIĘTNOŚCI							

U1	Potrafi wykonać wybrane ćwiczenia z grupy kształtujących oraz użytkowo – sportowych gimnastyki podstawowej	K_U17
U2	Potrafi stworzyć oraz przeprowadzić indywidualny zestaw zadań ruchowych zastosować odpowiedni rodzaj ochrony w ich realizacji (pomoc i asekuracja)	K_U16
KOMPETENCJE		
K1	Samodzielnie podejmuje działania związane ze zwiększaniem swojej sprawności fizycznej oraz dbałością o prawidłową higienę oraz odżywianie	K_K02 K_K15
Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:		
W1, W2, W3 – ocena umiejętności (ocena ekspercka)		
U 1, U2 – Ocena umiejętności (sprawdzian praktyczny)		
K 1 – Obserwacja okresowa studenta		
Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia.		
Metody i formy realizacji przedmiotu:		
Metody prowadzenia ćwiczeń: reproduktywne (odtwórcze), proaktywne (usamodzielniające)		
Forma prowadzenia zajęć: frontalna, stacyjna, strumieniowa		
Treści kształcenia:		
Ćwiczenia:		
1. <i>Technika i metodyka podstawowych ćwiczeń zwinnościowo akrobatycznych - ćwiczenia o dynamicznej pracy mięśni</i>		
<i>Ćwiczenia indywidualne</i>		
- Przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych		
- Przewroty lotne		
- Przerzut bokiem		
2. <i>Technika i metodyka podstawowych ćwiczeń zwinnościowo akrobatycznych - ćwiczenia o statycznej pracy mięśni</i>		
<i>Ćwiczenia indywidualne</i>		
- Stanie na głowie		
- Stanie na rękach przy drabinkach		
3. <i>Technika i metodyka ćwiczeń użytkowo – sportowych (stosowanych) – ćwiczenia w zwisie i skoki</i>		
- wymyk, odmyk na drążku		
Forma zaliczenia	zaliczenie z oceną	
Literatura:		

Podstawowa:

1. Bahrynowska-Fic J. 1987. *Właściwości ćwiczeń fizycznych ich systematyka i metodyka*. PZWL Warszawa..
2. Jezierski R., Rybicka A. 1995. *Gimnastyka – teoria i praktyka*. AWF Wrocław.
3. Mazurek L. 1971. *Gimnastyka podstawowa. Słownictwo i gimnastyka*. Sport i Turystyka. Warszawa.
4. Nowak M. Piekarski R., Kuriańska-Wołoszyn J., Nowak L., Prywer-Drozdowska J. 2009. *GIMNASTYKA. Zarys historii, terminologia i systematyka. Podręcznik dla studentów Wychowania Fizycznego*. Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie WLKP. Akademii Wychowania Fizycznego Im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu. Gorzów Wlkp.
5. Kolarczyk E, Arlet A. 2012. *Gimnastyka. Skrypt dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego kierunku fizjoterapia*. Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie. Kraków.

Uzupełniająca:

1. Kasperczyk T. 1994. *Wady postawy ciała*. Kraków.
2. Sawczyn S., Karniewicz J. 1998. *Gimnastyka korekcyjna w szkole cz.1 i cz.2*. Gdańsk
3. Zeyland - Malawka E. 1993. *Ćwiczenia korekcyjna*. Gdańsk.

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

<i>Aktywność</i>	Obciążenie studenta
Udział w ćwiczeniach	15
Przygotowanie się do ćwiczeń	10
Konsultacje	2
Przygotowanie do zaliczeń praktycznych i teoretycznych	10
	Całkowite obciążenie pracą studenta
	37
	Punkty ECTS za przedmiot
	ECTS