

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2018/2021

Jednostka Organizacyjna:	Wydział Rehabilitacji i Kinezylogii					Kierunek: Terapia zajęciowa		
Rodzaj studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	I stopień							
Profil (ogólnoakademicki/praktyczny)	Praktyczny							
Nazwa modułu:	Nazwa zajęć (przedmiotu): Gimnastyka							
Tryb studiów (stacjonarne/niestacjonarne):	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	*Typ zajęć (przedmiotu)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	3	6	wykłady	-	-	-	Obligatoryjny	polski
		ćwiczenia	15	10	1			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):	Piotr Sawicki							
E-mail:	piotr.sawicki@awf.gda.pl							
Wymagania wstępne:								
Cele zajęć (przedmiotu):	<p>C1 Zapoznanie studenta z formą ruchu jaką jest gimnastka.</p> <p>C2 Wyposażenie studenta w niezbędną wiedzę dotyczącą pozycji wyjściowych oraz ćwiczeń z gimnastyki podstawowej. Wskazanie istotności ćwiczeń gimnastycznych w profilaktyce zdrowia oraz procesie usprawniania.</p> <p>C3 Nabycie przez studenta umiejętności do prowadzenia różnego typu zestawu ćwiczeń gimnastycznych - indywidualnych i zbiorowych</p>							

Opis efektów kształcenia dla zajęć (przedmiotu) oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:		Odniesienie do kierunkowego efektu kształcenia
WIEDZA		
W1	Posługuje się prawidłową terminologią w zakresie gimnastyki podstawowej, oraz nomenklaturą obowiązującą w obszarze wiedzy o kulturze fizycznej i naukach o zdrowiu. Zna podstawowe grupy ćwiczeń gimnastyki podstawowej, oraz ich funkcję	K_W10
W2	Rozumie i rozpoznaje mechanizmy sterowania ruchem oraz rozumienie i rozpoznaje zjawiska czucia kinestetycznego w wybranych ćwiczeniach z gimnastyki podstawowej	K_W12
UMIĘTNOŚCI		
U1	Potrafi zademonstrować i przeprowadzić ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące	K_U01
U2	Potrafi przygotować program ćwiczeń z zakresu ćwiczeń kształtujących oraz użytkowo – sportowych gimnastyki podstawowej	K_U12
KOMPETENCJE		
K1	Samodzielnie podejmuje działania związane ze zwiększaniem swojej sprawności fizycznej oraz dbałością o prawidłową higienę oraz odżywianie	K_K14
Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:		
<p>W1 – test, pytania otwarte; Skala ocen 61% - dst, 69% dst plus, 77% db, 85% db plus, 93% bdb</p> <p>W2 – obserwacja studenta</p> <p>U1 – zaliczenie praktyczne, ocena na podstawie protokołu obserwacji</p> <p>U2 – zaliczenie praktyczne, ocena na podstawie protokołu oraz przygotowanego pisemnie konspektu ćwiczeń</p> <p>K1 – Obserwacja okresowa studenta</p> <p>80% obecności na zajęciach</p> <p><i>Aby uzyskać zaliczenie zajęć (przedmiotu) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia.</i></p>		
Metody i formy realizacji zajęć (przedmiotu):		Metody prowadzenia ćwiczeń: pokaz, ćwiczenia przedmiotowe na salach gimnastycznych Forma prowadzenia zajęć: frontalna, obwodowo-stacyjna, indywidualna
Treści kształcenia:		
Wykłady: brak		

Ćwiczenia:
 1. Technika i metodyka podstawowych ćwiczeń gimnastycznych
 - ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące
 - ćwiczenia kształtujące
 - ćwiczenia użytkowo sportowe
 2. Zestawy ćwiczeń gimnastycznych
 3. Ćwiczenia gimnastyczne na przyrządach
 4. Zastosowanie wybranych przyborów do ułatwienia lub utrudnienia wybranych ćwiczeń
 5. Zastosowanie gimnastyki w wybranych jednostkach chorobowych

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:

 www.pubmed.com

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

Aktywność	Obciążenie studenta	
	stacjonarne	niestacjonarne
Udział w wykładach	godz.	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.	godz.
Udział w ćwiczeniach	15 godz.	10 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	godz.	5 godz.
Konsultacje	10 godz.	10 godz.
....	godz.	godz.
....	godz.	godz.
Całkowite obciążenie pracą studenta		25 godz.
Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)		1 ECTS

**Typ zajęć (przedmiotu): obligatoryjny / do wyboru*