

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

KARTA PRZEDMIOTU W CYKLU KSZTAŁCENIA 2014-2017

Jednostka organizacyjna:		Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek:		FIZJOTERAPIA	
Rodzaj studiów i profil		I stopień, profil praktyczny		Kod przedmiotu:		FISKf02	
Nazwa przedmiotu:		Gimnastyka					
Tryb studiów	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy
Stacjonarne	I	I	wykłady	-	2	obligatoryjny	polski
			ćwiczenia	30			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot: mgr Piotr Sawicki							
e-mail: piotr.sawicki@awf.gda.pl							
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 W19	
W2	Zna poszczególne rodzaje ćwiczeń kształtujących i umie je dobrać w określone zestawy przydatne do realizacji różnych zadań leczniczych, korekcyjno - kompensacyjnych i profilaktycznych					K W13	

W3	Rozumie i rozpoznaje mechanizmy sterowania ruchem oraz rozumienie i rozpoznaje zjawiska czucia kinestetycznego (czucia głębokiego)	K W03
UMIĘJĘTNOŚCI		
U1	Potrafi zademonstrować i przeprowadzić ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące.	K U01
U2	Potrafi wykonać wybrane ćwiczenia z grupy kształtujących oraz użytkowo – sportowych gimnastyki podstawowej	K U22
U3	Potrafi stworzyć oraz przeprowadzić indywidualny zestaw zadań ruchowych zastosować odpowiedni rodzaj ochrony w ich realizacji (pomoc i asekuracja)	K U21
KOMPETENCJE		
K1	Samodzielnie podejmuje działania związane ze zwiększaniem swojej sprawności fizycznej oraz dbałością o prawidłową higienę oraz odżywianie	K K02 K K15
<p>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</p> <p>W1, W2 - Kolokwium (sprawdzian wiedzy)</p> <p>W3 – Kolokwium teoretyczno - praktyczne</p> <p>U 1, U2, U3 – Ocena umiejętności (sprawdzian praktyczny)</p> <p>K 1 – Obserwacja okresowa studenta</p> <p>Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia.</p>		
<p>Metody i formy realizacji przedmiotu:</p> <p>Metody prowadzenia ćwiczeń: reproduktywne (odtwórcze), proaktywne (usamodzielniające)</p> <p>Forma prowadzenia zajęć: frontalna, stacyjna, strumieniowa</p>		

Treści kształcenia:**Ćwiczenia:**

1. *Technika i metodyka podstawowych ćwiczeń zwinnościowo akrobatycznych - ćwiczenia o dynamicznej pracy mięśni*

Ćwiczenia indywidualne

- Przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych
- Przewroty lotne
- Przerzut bokiem

2. *Technika i metodyka podstawowych ćwiczeń zwinnościowo akrobatycznych - ćwiczenia o statycznej pracy mięśni*

Ćwiczenia indywidualne

- Stanie na głowie
- Stanie na rękach przy drabinkach

3. *Technika i metodyka ćwiczeń użytkowo – sportowych (stosowanych) – ćwiczenia w zwisie i skoki*

- Skok kuczny przez skrzynię

- wymyk, odmyk na drążku

Forma zaliczenia**zaliczenie na ocenę****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	30	
Przygotowanie się do ćwiczeń	15	
Konsultacje	3	
Przygotowanie do zaliczeń praktycznych i teoretycznych	15	
	Całkowite obciążenie pracą studenta	63
	Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS