

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2022

Jednostka Organizacyjna:	Wydział Wychowania Fizycznego Katedra Sportu				Kierunek: WF			
Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	Studia pierwszego stopnia							
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			
	1	1 i 2	wykłady				Obligatoryjny	polski
		ćwiczenia	50	-	4			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot): E-mail: andrzej.kochanowicz@awf.gda.pl								
Wymagania wstępne:								
brak								
Cele zajęć (przedmiotu):								
C1 Poznanie współczesnych kierunków kształcenia ruchowego opartego na technice i metodyce podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. C2 Wyposażanie studenta w niezbędną wiedzę dotyczącą kierunków gimnastyki podstawowej. Wskazanie jej ważnej roli w procesie usprawniania C3 Ukierunkowanie studentów do prowadzenia różnego typu ćwiczeń fizycznych zarówno indywidualnych jak i zbiorowych w różnych środowiskach (sale sportowe, boiska sportowe, tereny rekreacyjne itp)								
WIEDZA								

W1	Posługuje się prawidłową terminologią z zakresu gimnastyki podstawowej	K_W20
W2	Zna technikę wykonania podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych i wybranych ćwiczeń użytkowo sportowych	K_W16
W3	Zna poszczególne rodzaje ćwiczeń kształtujących i umie je dobrać w określone zestawy przydatne do realizacji części wstępnej lekcji wychowania fizycznego	K_W16
W4	Zna rodzaje ochrony ćwiczącego	K_W16
W5	Zna podstawowe wiadomości z zakresu muzyki i ćwiczeń rytmicznych	K_W20

UMIĘJĘTNOŚCI

U1	Posługuje się prawidłową terminologią z zakresu gimnastyki podstawowej	K_U19
U2	Potrafi zademonstrować poszczególne rodzaje ćwiczeń kształtujących i umie je dobrać w określone zestawy przydatne do realizacji części wstępnej lekcji wychowania fizycznego	K_U20
U3	Umie zademonstrować technikę pojedynczych ćwiczeń oraz ich kompozycji objętych programem nauczania.	K_U22
U4	Potrafi zastosować odpowiedni rodzaj ochrony wobec ćwiczącego	K_U22
U5	Umie wykorzystać muzykę i ćwiczeń rytmiczne w zajęciach ruchowych	K_U22

KOMPETENCJE

K1	Potrafi zabezpieczyć miejsce ćwiczeń zgodnie z zasadami bezpieczeństwa	K_K1
K2	Samodzielnie podejmuje działania związane z autoedukacją i doksztalaniem się	K_K2

Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:

Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:

W1, W2, W3 - Kolokwium, test jednokrotnego wyboru, 55% poprawnych odp. ocena dostateczna, 75% ocena dobra, 95% ocena bardzo dobra

U1 Ocena pokazu ćwiczeń kształtujących w części wstępnej lekcji gimnastyki- Zgodność merytoryczna. 3 błędy ocena dostateczna, 2 błędy ocena dobra, 1 błąd ocena dobry plus, bezbłędnie ocena bardzo dobra

U2 Ocena techniki wykonania poszczególnych ćwiczeń gimnastycznych oraz ich połączeń. Kryterium oceny stanowi wartość błędów wykonania wg FiG, ocena dostateczna 1.0-0.9 pkt błędu, ocena dostateczny plus 0.8-0.7 pkt, ocena dobra 0.6-0.5pkt błędu, ocena dobry plus 0.4-0.3pkt błędu, ocena bardzo dobra 0.2-0.0pkt błędu

U3 Ocena prowadzenia ćwiczeń porządkowo dyscyplinujących- Zgodność merytoryczna. 2 błędy ocena dostateczna, jeden błąd ocena dobra, 0 błędów ocena bardzo dobra (semestr II)

U3 Ocena ekspercka asekuracji w wybranych ćwiczeniach gimnastycznych.

Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia.

Metody i formy realizacji zajęć (przedmiotu):

Ćwiczenia; trening umiejętności, demonstrowanie, instruowanie

Treści kształcenia:

Wykłady:

Ćwiczenia:

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

Mężczyźni

-Przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych, przerzut bokiem

Kobiety

-Przewrót w przód do rozkroku, w tył, przerzut bokiem

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

Mężczyźni

-Stanie na ramionach przy drabinkach

3. *Technika i metodyka podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych - kombinowane ćwiczenia o dynamicznej i statycznej pracy mięśni*

Kobiety

-Stanie na RR, przewrót w przód do przysiadu podpartego

3. *Technika i metodyka ćwiczeń użytkowo – sportowych (stosowanych)*

mężczyźni

-Wymyk i odmyk na drążku, kołowrót w tył.

-Zamachy w podporze i oparciu ramion na poręczach, wspieranie w przednim zamachu z oparcia ramion na poręczach do podporu, zeskok po bok.

kobiety

-Naskok kuczny na skrzynie do przysiadu podpartego

-Wymyk na DŻ, przemach okroczy PN i LN, zeskok w głęb z podporu tyłem, kołowrót w tył w podporze przodem na GŻ

-Wybrany naskok na równoważnię (naskok kuczny w pobok lub naskok jednonóż z rozbiegu), podskok ze zmianą NN „koci”

Forma zaliczenia:

Literatura:

Podstawowa:

1. Bahrynowska-Fic J. 1987. *Właściwości ćwiczeń fizycznych ic systematyka i metodyka*. PZWL Warszawa.
2. Jezierski R., Rybicka A. 1995. *Gimnastyka – teoria i praktyka*. AWF Wrocław.
3. Jezierski R., Rybicka A. 2002. *Gimnastyka – teoria i metodyka*. AWF Wrocław
4. Kochanowicz K., Karniewicz J. 2002. *Ćwiczenia wolne w gimnastyce sportowej*. COS, Warszawa.
5. Mazurek L. 1971. *Gimnastyka podstawowa. Słownictwo i gimnastyka*. Sport i Turystyka. Warszawa.
6. Nowak M., Kuriańska-Wołoszyn J., Piekarski R. 2010. *Gimnastyka, ćwiczenia wolne, na równoważni i elementy kompozycji ruchu*. Global Interprises.
7. Nowak M., Piekarski R., Kuriańska-Wołoszyn J., Nowak L., Prywer-Drozdowska J. 2009. *Gimnastyka zarys historii, terminologia i systematyka*. ZWKF.
8. Szot Z. 1997. *Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne i skoki*. Technika wykonania metodyka nauczania, nauczanie programowe. Warszawa.
9. Szot Z., Dancewicz T. 2004. *Ćwiczenia na koniu z łękami, kółkach, poręczach symetrycznych i drążku wysokim – nauczanie programowe*. COS, Warszawa
10. Szot Z. 2007. *Gimnastyka – poradnik programowo-metodyczny*. AWFIS Gdańsk

Uzupełniająca:

1. Kochanowicz K. 1998. *Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej*. AWF, Gdańsk.
2. Sawczyn S. 2000. *Obciążenia treningowe w gimnastyce sportowej w wieloletnim procesie przygotowań*. AWF, Gdańsk.

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	50 godz.	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	30 godz.	godz.
Konsultacje	20 godz.	godz.
....	godz.	godz.
....	godz.	godz.

	Całkowite obciążenie pracą studenta	100 godz.
	Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)	ECTS 4

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