

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu kształcenia	GIMNASTYKA					
2. Nazwa jednostki	Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Fizjoterapii					
3. Grupa treści kształcenia	---					
4. Typ przedmiotu	Do wyboru					
5. Poziom studiów	Jednolite studia magisterskie					
6. Liczba punktów ECTS	1					
7. Poziom przedmiotu	Podstawowy					
8. Rok studiów, semestr	II rok, semestr III					
9. Liczba godzin w semestrze	Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.
	30					
10. Język wykładowy:	polski					
11. Wykładowca (wykładowcy)	Krystyna Gawlik, dr hab.					

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

12. Wymagania wstępne

1. Dobry ogólny stan zdrowia i brak przeciwwskazań lekarskich do wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.
2. Znajomość podstaw fizjologii wysiłku i anatomii człowieka oraz treści z zakresu kształcenia ruchowego i metodyki nauczania ruchu.

13. Cele przedmiotu

- C1 Rozwijanie sprawności ogólnej i wydolności fizycznej studentów, niezbędnych do wykonywania zawodu fizjoterapeuty.
- C2 Zapoznanie studentów z różnorodnym zasobem ćwiczeń gimnastycznych oraz możliwością wykorzystania ich w procesie usprawniania i rozwoju dzieci, osób starszych, otyłych oraz osób z niepełnosprawnością.
- C3 Motywowanie studentów do stosowania podstawowych i ogólnorozwojowych ćwiczeń gimnastycznych, jako środka do kształtowania postaw prozdrowotnych.

14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych***

Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do ogólnych efektów uczenia się
WIEDZA	
EU01 zna technikę wykonania i metodykę nauczania ćwiczeń gimnastycznych oraz terminologię gimnastyczną. (A.W16, C.W6)	K_W11
EU02 zna zasady prowadzenia i zapisywania ćwiczeń gimnastycznych. (A.W16, C.W6)	K_W11
EU03 zna zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń gimnastycznych wolnych, z przyborami i na przyrządach. (A.W16, C.W6)	K_W11
UMIEJĘTNOŚCI	
EU04 potrafi zademonstrować poszczególne ćwiczenia gimnastyczne wolne i z przyborami oraz elementy gimnastyki w formie pląsów, posługując się fachową terminologią. (B.U9, C.U7, C.U15)	K_U06, K_U07, K_U08,

EU05 potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności praktyczne do ułożenia, wykonania i samodzielnego przeprowadzenia programów ćwiczeń gimnastycznych/układów gimnastycznych, mających zastosowanie w rehabilitacji ruchowej i sporcie osób niepełnosprawnych. (B.U4, B.U9, C.U3, C.U5, C.U6, C.U13, C.U15, C.U17)	K_U06, K_U07, K_U08, K_U10
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU06 przestrzega zasad BHP obowiązujących w trakcie realizacji zajęć ruchowych, dba o bezpieczeństwo własne oraz uczestników zajęć, stosując zasady asekuracji i samoasekuracji.	K_K9
EU07 ma świadomość wpływu systematycznego wykonywania ćwiczeń gimnastycznych na poziom aktywności fizycznej, ogólnej sprawności fizycznej organizmu i zdrowia psychicznego.	K_K3
15. Treści programowe	
Forma zajęć – ćwiczenia	
1. Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z regulaminem sali fitness, programem nauczania, tematyką zajęć i warunkami zaliczenia przedmiotu. Przedstawienie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy na zajęciach gimnastycznych. 2. Terminologia i systematyka ćwiczeń gimnastycznych. 3. Skróty terminów gimnastycznych i definicja ćwiczenia. 4. Podział ćwiczeń gimnastycznych: Ćwiczenia porządkowe, dyscyplinujące, kształtujące, stosowane, przygotowawcze, podstawowe, pomocnicze, uzupełniające. 5. Formy organizacji zajęć ruchowych: frontalna, indywidualna, ćwiczeń w parach, w zastępach, obwodów stacyjnych, torów przeszkód, małych obwodów, strumieniowa. 6. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Podział pozycji wyjściowych ze względu na stopień trudności i położenie środka ciężkości – pozycja izolowana, pozycja chwiejna; pw. wysoka, średnia, niska. 7. Rodzaje pozycji wyjściowych: pw. w staniu, w klęku, w siadzie, w leżeniu, w podporze. Znaczenie pozycji wyjściowych dla zwiększenia skuteczności oddziaływania ćwiczeń. 8. Osie i płaszczyzny ruchu. 9. Zasady kształtowania poprawnej postawy ciała. 10. Charakterystyka ćwiczeń kształtujących (ćwiczenia wolne, z przyborami, na ławeczkach, na i przy drabinkach, ćwiczenia koordynacyjne, ćwiczenia bierne i czynne ze współpartnerem, ćwiczenia izometryczne, ćwiczenia z pokonywaniem oporu, stretching, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia na wysklepienie stopy, zasób ćwiczeń oddziałujących na prawidłowe funkcjonowanie kręgosłupa, ćwiczenia relaksacyjne). Ćwiczenia w parach kształtujące siłę mięśniową, prawidłową postawę oraz koordynację ruchową. Nauka piramid dwójkowych i wybranych ćwiczeń z Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborn. Wybrane ćwiczenia Improwizacji ruchowej Rudolfa Labana. 11. Systematyka i charakterystyka ćwiczeń stosowanych (podstawowe elementy zwinnościowo-akrobatyczne, ćwiczenia równoważne na przyrządach, podstawowe ćwiczenia w zwisach i podporach, łatwe skoki proste i złożone, elementy akrobatyki przy uwzględnieniu poszczególnych rodzajów niepełnosprawności). Nauczanie i doskonalenie podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych: przewrotów w przód, w tył, przerzutów bokiem, stania na rękach). 12. Specyfika prowadzenia zajęć gimnastycznych (wg. pokazu, objaśnienia, rozliczania, używając terminologię gimnastyczną dotyczącą pozycji i przebiegu ruchu oraz stosując metody asekuracji) i muzyczno-ruchowych (rytmizacja; elementy tańców integracyjnych - nauka płaśów i tańców integracyjnych np. „Belgijka”; towarzyskich – walc angielski, cha-cha i ludowych – „Poleczka” i „Krakowiak”). Formy i metody prowadzenia zajęć gimnastycznych. 13. Asekuracja ćwiczeń gimnastycznych i samo asekuracja. 14. Komponowanie ćwiczeń gimnastycznych w układy gimnastyczne. Kształtowanie umiejętności prowadzenia zajęć gimnastycznych o charakterze ogólnousprawniającym i zastosowanie ich w rehabilitacji ruchowej oraz w sporcie osób niepełnosprawnych. 15. Pedagogizacja – samodzielne prowadzenie wybranych fragmentów zajęć gimnastycznych na podstawie przygotowanego konspektu przy uwzględnieniu terminologii gimnastycznej oraz umiejętności zapisywania ćwiczeń kształtujących.	

16. Zaliczenie teoretyczne - sprawdzenie wiedzy z zakresu omawianych zagadnień – test.	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Metoda przekazywania wiedzy	
2. Pokaz i objaśnienie	
3. Instruowanie	
4. Przybory (maty, piłki, szarfy gimnastyczne, woreczki gimnastyczne, taśmy thera band)	
5. Sprzęt do odtwarzania muzyki	
6. Studiowanie literatury przedmiotu	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność na zajęciach i odpowiedni ubiór – strój sportowy i obuwiu sportowe.	
F2. Aktywny udział w zajęciach praktycznych.	
F3. Ocena prowadzenia przez studentów układów gimnastycznych na podstawie przygotowanego konspektu.	
P1. Zaliczenie końcowe – test.	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	32
Nakład pracy studenta	
Przygotowanie się do zajęć	4
Przygotowanie do zaliczenia końcowego	4
SUMA	40
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Kolarczyk E., Arlet A. (2004), <i>Gimnastyka - skrypt dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego kierunku Fizjoterapia</i> , AWF Kraków.	
2) Jezierski R., Rybicka A. (2002), <i>Gimnastyka teoria i metodyka</i> , AWF Wrocław.	
Literatura uzupełniająca:	
1) Groffik D. (2009), <i>Metodyka stosowania ćwiczeń fizycznych w profilaktyce i terapii</i> , AWF Katowice.	
20. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną. Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W- 40%, U - 60%, K - 10% Podstawą zaliczenia ćwiczeń jest: - wykazanie się znajomością ćwiczeń gimnastycznych - praktyczna realizacja układu gimnastycznego kształtującego wybrana zdolność motoryczną lub cechę somatyczną - czynny udział w zajęciach - test Czas trwania testu - 30 min, 15 pytań. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% pozytywnych odpowiedzi. Każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt - maksymalnie student może uzyskać 15 pkt., minimalnie 8 pkt. Punktacja: • 0 – 7 pkt - niedostateczny (2,0) • 8 dostateczny (3,0) • 9 – 10 dostateczny plus (3,5) • 11 – 12 dobry (4,0) • 13 – 14 dobry plus (4,5) • 15 – bardzo dobry (5,0)	

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wyżej wymienionych zadań. Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen oraz ocena z obserwacji zaangażowania i pracy studenta w całym semestrze.

Nieusprawiedliwiona i nieodrobiona nieobecność na zajęciach oraz podczas zaliczenia końcowego jest równoznaczna z oceną niedostateczną (2.0). W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek przystąpić do zaliczenia przedmiotu w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego zajęcia.

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia będą się odbywały w sali fitness 03H w PSW w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia będą się odbywały zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje będą się odbywały zgodnie z obowiązującym terminarzem

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**

*** - w nawiasach zamieszczono odniesienie do szczegółowych efektów uczenia się w zakresie wiedzy i umiejętności - Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dn. 26 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty (Dz. U. z 2019 r. poz. 1573)