

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2014/2015

Instytut Kultury Fizycznej

Kierunek studiów: Fizjoterapia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 12.6

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Gimnastyka
KOD PRZEDMIOTU	IKF 12.6 PIS B1 14/15
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
SEMESTRY	1

2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA AUDYTORYJNE	ĆWICZENIA LABORATORYJNE/ SEMINARIUM	ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI	ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT
1					30

3 CELE PRZEDMIOTU

Cel 1 Poznanie podstawowych, ogólnousprawniających ćwiczeń kształtujących, ćwiczeń stosowanych i ćwiczeń specjalnych oraz wykorzystywanych podczas tych ćwiczeń pozycji wyjściowych.

Cel 2 Nabycie umiejętności wykonania prostych ćwiczeń z gimnastyki podstawowej, podniesienie własnej sprawności fizycznej.

Cel 3 Przygotowanie do właściwego wykorzystania poznanego zasobu ćwiczeń na różne części ciała i różne grupy mięśniowe niezbędnych w pracy fizjoterapeuty.



4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

a Brak przeciwwskazań lekarskich. Dobry ogólny stan zdrowia.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Student zna systematykę i nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych oraz posiada duży zasób ćwiczeń na różne części ciała i różne grupy mięśniowe.

EK2 Umiejętności: Student potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia gimnastyczne objęte programem nauczania oraz potrafi komponować programy ćwiczeń działających na określone mięśnie i części ciała.

EK3 Kompetencje społeczne: Student potrafi pracować w zespole, umie stosować indywidualizację w pracy fizjoterapeuty oraz w sporcie ludzi niepełnosprawnych.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/LEKTORAT

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Znaczenie opanowania umiejętności prowadzenia zajęć gimnastycznych o charakterze ogólnousprawniającym z dziećmi, dorosłymi i osobami w podeszłym wieku.	1
C2	Przykłady ćwiczeń gimnastycznych stosowanych w rehabilitacji ruchowej oraz w sporcie ludzi niepełnosprawnych.	1
C3	Systematyka i nazewnictwo ćwiczeń. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń kształtujących.	1
C4	Przykłady ćwiczeń RR, ćwiczeń NN, ćwiczeń szyi, ćwiczeń w płaszczyźnie strzałkowej w przód, w płaszczyźnie strzałkowej w tył, w płaszczyźnie czołowej, poprzecznej, złożonej, mięśni brzucha, ćwiczeń w podporach w różnych pozycjach wyjściowych.	2
C5	Ćwiczenia kształtujące z wóreczkiem, szarfą, piłką lekarską, piłką gumową, laską, skakanką.	2
C6	Ćwiczenia stosowane: ćwiczenia równoważne na przyrządach.	1
C7	Ćwiczenia w półzwisach na drabinkach i w podporach postawnych.	1
C8	Ćwiczenia stosowane: ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne oraz zabawowe formy ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych.	4
C9	Ćwiczenia w zwisach i podporach, na przyrządach gimnastycznych i urządzeniach, skoki proste.	6
C10	Ćwiczenia dynamiczne z oporem partnera i gumą "terra-band".	2
C11	Stretching i ćwiczenia izometryczne.	2
C12	Ćwiczenia rozluźniająco-relaksacyjne oraz ćwiczenia oddechowe ogólne.	2
C13	Projektowanie ogólnousprawniającej lekcji gimnastyki.	3
C14	Sprawdzian praktyczny poznanych ćwiczeń gimnastyki podstawowej.	2
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Praca w grupach

M2 Pokaz



M3 Metoda syntetyczna

M4 Metoda analityczna

M5 Projekty

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	1
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	10
Opracowanie wyników	5
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Opracowanie prostych programów ćwiczeń gimnastycznych	4
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 SPOSOBY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1 Ćwiczenie praktyczne

F2 Odpowiedź ustna

F3 Aktywność na zajęciach

F4 Projekt indywidualny

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 1
NA OCENĘ 3	Student zna systematykę i nazewnictwo podstawowych ćwiczeń gimnastycznych oraz posiada mały zasób ćwiczeń na różne części ciała i różne grupy mięśniowe.	ćwiczenia wychowania fizycznego/ lektorat	Student zalicza test pisemny dotyczący systematyki i nazewnictwa ćwiczeń gimnastycznych oraz pozycji wyjściowych do ćwiczeń kształtujących. Weryfikacja EK1 podczas realizacji EK2.
NA OCENĘ 4	Student zna pełną systematykę i nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych oraz posiada duży zasób ćwiczeń na różne części ciała i różne grupy mięśniowe.		
NA OCENĘ 5	Student zna pełną systematykę i nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych oraz posiada bardzo duży zasób ćwiczeń na różne części ciała i różne grupy mięśniowe.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 2		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 2



NA OCENĘ 3	Student poprawnie wykonuje proste ćwiczenia gimnastyczne objęte programem nauczania oraz komponuje bardzo proste programy ćwiczeń działających na określone mięśnie i części ciała.	ćwiczenia wychowania fizycznego/ lektorat	Student zalicza sprawdzian praktyczny z umiejętności wykonania podstawowych ćwiczeń stosowanych z gimnastyki objętych programem nauczania. Ocenie podlega wykonanie samodzielnego projektu programu ćwiczeń działających na określone mięśnie i części ciała.
NA OCENĘ 4	Student poprawnie wykonuje trudne ćwiczenia gimnastyczne objęte programem nauczania oraz komponuje proste programy ćwiczeń działających na określone mięśnie i części ciała.		
NA OCENĘ 5	Student poprawnie wykonuje trudne ćwiczenia gimnastyczne objęte programem nauczania oraz komponuje złożone programy ćwiczeń działających na określone mięśnie i części ciała.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 3		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 3
NA OCENĘ 3	Komunikacja z grupą w prostym przekazie werbalnym - czytanie opracowanej osnowy.	ćwiczenia wychowania fizycznego/ lektorat	Ocenie podlega komunikacja werbalna i niewerbalna z grupą, umiejętność odczytywania problemów z wykonywaniem ćwiczeń i ich poprawa.
NA OCENĘ 4	Dobra komunikacja z grupą, umiejętność odczytywania problemów z wykonaniem ćwiczeń i ich poprawa.		
NA OCENĘ 5	Bardzo dobra, swobodna werbalna i niewerbalna komunikacja z grupą, umiejętność szybkiego wychwytywania błędów i ich poprawa, indywidualne podejście do ćwiczących, asertywność.		

OCENA DO INDEKSU (OCENA PODSUMOWUJĄCA)

Ocena wpisana do indeksu jest średnią ważoną : 40% EK1, 40% EK2, 20% EK3

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

- a Przygotowanie do zajęć frekwencja i aktywny udział w zajęciach.
- b Pozytywna ocena ze sprawdzianów teoretycznych i praktycznych.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK1	K_U06, K_U02, K_U01	Cel1, Cel3	C2, C3, C4, C6, C7, C8, C9, C14	M1, M2
EK2	K_U06, K_U02, K_U20, K_K08, K_U01, K_U19	Cel1, Cel2, Cel3	C1, C2, C3, C4, C5, C6, C8, C9, C10, C11, C12, C13	M2, M3, M4, M5
EK3	K_U02, K_U20, K_K08, K_U01	Cel3	C1	M1



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Kolarczyk E., Arlet A. — *Gimnastyka skrypt dla studentów AWF kierunku fizjoterapia*, Kraków, 2012, AWF Kraków
- [2] Szot J. — *Gimnastyka - poradnik programowo-metodyczny*, Gdańsk, 2007, AWFIS

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Kaczyński A. — *Zabawowe formy ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych*, Wrocław, 2000, AWF
- [2] Mazurek L. — *Gimnastyka podstawowa*, Warszawa, 1980, Sport i turystyka

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Zbigniew Małek (kontakt: zbigniew.malek@op.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Zbigniew Małek (kontakt: zbigniew.malek@op.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik zakładu)	(dyrektor instytutu)
---------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....