

*Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie*

PRZEDMIOTY KIERUNKOWE	nr w planie studiów	ECTS
Gimnastyka / Kobiety	13	2

Profil kształcenia	ogólnoakademicki	
Wydział / Kierunek	Wychowanie Fizyczne / Wychowanie Fizyczne	
Jednostka organizacyjna	Zakład Gimnastyki, Sportów Walki i Podnoszenia Ciężarów	
Poziom studiów	II°	
Rok, semestr	I rok, sem.1	
Język wykładowy	polski	
Tryb studiów	stacjonarne	niestacjonarne
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	0 / 30	0 / 18
Forma zaliczenia	Zo1	
Charakter zajęć	obligatoryjny	

CELE PRZEDMIOTU

Zapoznanie z nowoczesnymi formami ćwiczeń gimnastycznych przy muzyce oraz specyfiką zajęć z zakresu gimnastyki artystycznej. Zapoznanie z techniką wykonania podstawowych kroków aerobikowych oraz elementów z przyborami z zakresu gimnastyki artystycznej. Zapoznanie metodyką nauczania choreografii oraz nauczania elementów z przyborami. Zapoznanie z terminologią z zakresu prowadzenia zajęć aerobiku i gimnastyki artystycznej. Zapoznanie z budową muzyki; frazy muzycznej, zdania muzycznego, tematu muzycznego (bloku).

Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	Przedmiotowe efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_S)	Odniesienie do efektów obszarowych
K_W09	P_W01 - Zna terminologię podstawowych kroków aerobikowych, zna terminologię podstawowych elementów z przyborami z zakresu gimnastyki artystycznej.	M2_W07
K_W09	P_W02 - Zna technikę wykonania podstawowych kroków aerobikowych, zna technikę wykonania podstawowych elementów z przyborami z zakresu gimnastyki artystycznej oraz ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych.	M2_W07
K_W10	P_W03 - Zna zasady prowadzenia zajęć aerobikowych oraz zasady prowadzenia zajęć z przyborami z zakresu gimnastyki artystycznej.	M2_W03,05
K_W12	P_W04 - Zna podstawowe wiadomości z zakresu muzyki.	M2_W04,06
K_W09	P_W05 - Zna metodykę nauczania ćwiczeń przy muzyce, ćwiczeń z zakresu gimnastyki artystycznej.	M2_W07
K_U14	P_U01 - Potrafi poprowadzić zajęcia z muzyką oraz lekcję gimnastyki według obowiązujących zasad.	M2_U04,05,11,12
K_U14	P_U02 - Potrafi metodycznie nauczyć podstawowe ćwiczenia gimnastyczne oraz proste układy choreograficzne do muzyki.	M2_U04,05
K_K04	P_S01 - Jest przygotowany do prowadzenia zajęć w zakresie różnych form gimnastycznych w środowisku szkolnym i pozaszkolnym.	M2_K04,06
K_K10	P_S02 - Rozwija własne upodobania w zakresie nowoczesnych form gimnastycznych	M2_K02,08
K_K06	P_S03 - Potrafi współdziałać w zespole.	M2_U03,04,05,06

LITERATURA

podstawowa	Olex-Mierzejewska D., Fitness, Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice 2002. Grodzka-Kubiak E., Aerobik czy fitness, Poznań 2002. Kuźmińska O. (1998). Gimnastyka artystyczna. Poznań. 3. Karkosz-K, Gimnastyka - systematyka, technika i metodyka wybranych ćwiczeń – AWF Katowice 2006. Olga Kuźmińska , Podręcznik gimnastyki artystycznej SAWW 1991.
uzupełniająca	L. Mazurek, Gimnastyka podstawowa.