

Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE - GIMNASTYKA I ĆWICZENIA MUZYCZNO-RUCHOWE

Informacje ogólne

Jednostka organizacyjna	Wydział Rehabilitacji Katedra Teorii i Metodyki Nauczania Ruchu Zakład Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego Niepełnosprawnych Kierownik: dr Izabela Rutkowska
Nazwa przedmiotu	Wychowanie Fizyczne - Gimnastyka i Ćwiczenia Muzyczno-Ruchowe
Kod przedmiotu	FI-41
Język wykładowy	Polski
Rodzaj przedmiotu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
Poziom (np. pierwszego lub drugiego stopnia)	I
Rok studiów	I
Semestr (zimowy, letni)	Letni
Liczba punktów ECTS	1
Imiona i nazwiska tytuł/ stopień naukowy, adres e-mailowy wykładowców prowadzących zajęcia	mgr Judd Lencse-Mucha juddlencse@gmail.com mgr Kalina Kaźmierska kalina.kazmierska@awf.edu.pl
Program (programy) studiów, w którym realizowany jest przedmiot	Fizjoterapia
Sposób realizacji zajęć (stacjonarny, uczenie się na odległość)	Stacjonarny
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji oraz dodatkowe	Student/ka nie ma przeciwwskazań do ćwiczeń fizycznych

Informacje szczegółowe

Cele przedmiotu

C1	Wyposażenie studenta w podstawową wiedzę z zakresu zajęć gimnastycznych i muzyczno-ruchowych oraz rozumienie specyfiki takich zajęć.
C2	Zapoznanie studenta ze specyfiką prowadzenia zajęć gimnastycznych (zgodnie z zasadą pokazu, objaśnienia, rozliczania, używając odpowiedniego nazewnictwa gimnastycznego, stosując różne metody asekuracji i zasady bezpieczeństwa) oraz muzyczno-ruchowych (rytmizacją, prowadzeniem tańców integracyjnych, towarzyskich, ludowych)
C3	Zapoznanie studenta z możliwościami nauczania i wykorzystywania gimnastyki oraz tańców integracyjnych, towarzyskich i nowoczesnych form gimnastycznych w pracy z osobami z różnymi niepełnosprawnościami.
C4	Przygotowanie studenta do umiejętności samodzielnego tworzenia ćwiczeń gimnastycznych kształtujących na podstawie zdobytej wiedzy.

Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych dla przedmiotu

Efekt kształcenia kierunkowy	Treść efektu kształcenia dla przedmiotu	Odniesienie do celów	Odniesienie do efektów obszarowych
Wiedza			
K_W14 ma wiedzę w zakresie doboru różnych form aktywności dla osób ze specjalnymi potrzebami	1. Charakteryzuje różne formy gimnastyczne i taneczne. 2. Posiada wiedzę na temat problemów medyczno-funkcjonalnych w różnych formach zajęć gimnastycznych i muzyczno-ruchowych u osób zdrowych i z wybranymi niepełnosprawnościami.	C1, C3	M1P_W05, M1P_W06
K_W16 ma wiedzę z zakresu kinezylogicznych zasad opisujących czynności i kontrolę ruchów prostych oraz złożonych w różnych warunkach, a także procesu ich uczenia, zna formy ćwiczeń i posiada ich odpowiedni zasób aby realizować zadania techniczne, korekcyjne i profilaktyczne	1. Zna ćwiczenia kształtujące cechy motoryczne, potrafi je wykonać i modyfikować w zależności od potrzeb i możliwości osób z wybranymi niepełnosprawnościami z uwzględnieniem zadań korekcyjnych i profilaktycznych. 2. Zna metodykę nauczania: ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, ćwiczeń kształtujących, ćwiczeń muzyczno-ruchowych, tańców towarzyskich, tańców ludowych i integracyjnych.	C2, C3, C4	M1P_W01, M1P_W05, M1P_W07
K_W22 zna problematykę dyscyplin sportowych dla osób zdrowych i dotkniętych niepełnosprawnością	1. Zna słownictwo stosowane w dyscyplinach gimnastycznych oraz z zakresu ćwiczeń muzyczno-ruchowych, tańców towarzyskich, ludowych i integracyjnych.	C1, C2, C3	M1P_W10
Umiejętności			
K_U04	1. Posiada umiejętność metodycznego	C2, C3	M1P_U01,

<p>potrafi wyjaśnić kształtowanie się kontroli postawy ciała, wzorców i nawyków ruchowych, wykorzystać różne formy aktywności w nauczaniu ruchów i planowaniu oraz kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych</p>	<p>nauczania różnych form ruchów gimnastycznych i muzyczno-ruchowych. 2. Posiada umiejętność tworzenia krótkich układów gimnastycznych oraz muzyczno-ruchowych.</p>		<p>M1P_U03, M1P_U11</p>
<p>K_U15 posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych)</p>	<p>1. Posiada umiejętności ruchowe w zakresie ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych potrzebne do prowadzenia zajęć gimnastycznych. 2. Posiada podstawowy poziom sprawności fizycznej potrzebny do prowadzenia zajęć zakresu gimnastyki podstawowej. 3. Posiada podstawowy poziom sprawności fizycznej i umiejętności potrzebne do prowadzenia zajęć tanecznych /muzyczno-ruchowych.</p>	<p>C2, C3</p>	<p>M1P_U11</p>
<p>K_U16 potrafi planować i kontrolować oraz prowadzić proces nauczania i uczenia się ruchów z uwzględnieniem aspektów rozwojowych i metodyki nauczania ruchu z wykorzystaniem fachowego nazewnictwa ćwiczeń dla osób z różnymi możliwościami funkcjonalnymi</p>	<p>1. Posiada umiejętność przygotowania danego zadania, jego pokaz oraz wykonania. 2. Posiada umiejętność korygowania wykonanego zadania przez siebie i osób współćwiczących. 3. Potrafi nauczać ćwiczeń kształtujących, zna metodykę nauczania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych i tanecznych. 4. Potrafi asekurować współćwiczącego przy wykonywaniu podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych zgodnie z metodyką nauczania i zasadami bezpieczeństwa. 5. Stosuje słownictwo gimnastyczne i taneczne. 6. Potrafi projektować ćwiczenia i tworzyć układy gimnastyczne.</p>	<p>C1, C2, C3, C4</p>	<p>M1P_U10, M1P_U11</p>
Kompetencje społeczne			
<p>K_K01 rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie oraz konieczność ustawicznego</p>	<p>1. Ma świadomość potrzeby poznawania różnych form aktywności fizycznej, dla poszerzenia swojej wiedzy i kompetencji zawodowych.</p>	<p>C1, C2, C3</p>	<p>M1P_K01</p>

kształcenia się i rozwoju zawodowego			
K_K12 potrafi określić poziom sprawności niezbędny do wykonywania zawodu fizjoterapeuty oraz aktywnie uczestniczyć w różnych formach działań z zakresu aktywności fizycznej i promocji zdrowia	1. Posiada świadomość korzystnego wpływu sprawności fizycznej na wszystkie sfery życia oraz jego utrzymywania na jak najwyższym poziomie.	C1, C2, C3	M1P_K09

Treści programowe

Treści programowe	Tytuł wykładu	Odniesienie do efektów kształcenia kierunkowych /przedmiotowych	Odniesienie do celów przedmiotu
WYKŁADY – brak			
ĆWICZENIA/ ZAJĘCIA PRAKTYCZNE			
TP1	Wprowadzenie do gimnastyki. Poznanie podstawowych zasad obowiązujących na zajęciach gimnastycznych. Wprowadzenie i doskonalenie ćwiczeń kształtujących wolnych (pokaz, objaśnienie, rozliczanie, słownictwo dotyczące pozycji i wykonywanych ruchów)	K_W14/1,2 K_U04/1,3 K_U15/1,2 K_U16/1,2,4,5 K_K01/1 K_K12/1	C1, C2, C3
TP2	Nauka i doskonalenie podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np. przewroty w przód i tył, przerzut bokiem, stanie na rękach)	K_W22/1,2 K_U04/1,2,3 K_U15/1 K_U16/1,2,3,4 K_K01/1 K_K12/1	C1, C2, C3
TP3	Poznanie wybranych układów/ ćwiczeń z gimnastyki z Olimpiad Specjalnych	K_W14/1,2 K_W22/1,2 K_U04/1,2,3 K_U15/1 K_U16/1,2,3,4 K_K01/1 K_K12/1	C1, C2, C3, C4
TP4	Poznanie ćwiczeń w dwójkach, kształtujących prawidłową postawę, siłę mięśniową oraz	K_W14/1,2 K_W16/2	C1, C2, C3, C4

	koordynację ruchową. Nauka i doskonalenie piramid dwójkowych. Poznanie wybranych ćwiczeń z ruchu rozwijającego Weroniki Sherborn	K_W22/1,2 K_U04/1,2,3 K_U15/1 K_U16/1,2,3,4,5 K_K01/1 K_K12/1	
TP5	Poznanie ćwiczeń rytmizujących Nauka wybranych tańców integracyjnych	K_W14/1,2 K_W16/1,2 K_W22/2 K_U15/3 K_U16/1,2,3,4,5 K_K01/1 K_K12/1	C1, C2, C3, C4
TP6	Nauka tańca ludowego na wybranym przykładzie (np. polka, krakowiak) Nauka podstaw tańca towarzyskiego na wybranym przykładzie (np. walc angielski, cha-cha)	K_W14/1 K_W16/1,2 K_W22/2 K_U04/1 K_U15/3 K_U16/1,3,4,5 K_K01/1 K_K12/1	C1, C2, C3, C4

Planowane formy/działania/metody dydaktyczne

Treści programowe	Metoda dydaktyczna	Odniesienie do efektów kształcenia kierunkowych/ przedmiotowych
TP1-6	pogadanka, opis, pokaz, instruktaż do ćwiczeń, objaśnianie, wyjaśnianie, doskonalenie i utrwalanie, ćwiczenia przedmiotowe	K_W14/1,2 K_W16/1,2 K_W22/1,2 K_U04/1,2,3 K_U15/1,2,3 K_U16/1,2,3,4,5 K_K01/1 K_K12/1

Środki dydaktyczne:

Przyrządy (np. materace, ławeczki, drabinki)
Sprzęt do odtwarzania muzyki
Sala gimnastyczna z matą gimnastyczną
Sala gimnastyczna z drewnianym parkietem

Metody i kryteria oceniania

Efekt kształcenia dla przedmiotu	Treści programowe (TP)	Typy/ Metody ocenijące D – oceniane diagnostyczne, F- ocenianie formujące, P – ocenianie podsumowujące * lub wybór z załączonej listy walidacji wyników
K_K01/1 K_K12/1	TP1-TP6	obecność na ćwiczeniach, ankieta z zakresu postaw i zachowań
K_U04/1,3 K_U16/1,2,4,5	TP1	F- sprawdzian pisemny, zaliczenie praktyczne

K_U15/1,2	TP2	zaliczenie praktyczne
K_W22/1,2 K_U15/1,2 K_W14/1,2	TP-3	zaliczenie praktyczne
K_U15/1,2	TP-4	zaliczenie praktyczne
K_U15/1,2 K_W14/1,2	TP6	Zaliczenie praktyczne

*D – ocena przypadku, rozpoznanie , F – sprawdzian pisemny, dyskusja , obserwacja , P - egzamin pisemny lub wybór z załączonej walidacji wyników.

Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe	
Literatura obowiązkowa i uzupełniająca	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Arcimowicz A. [2001]: Muzyka w gimnastyce. AWF Poznań. 2. Bahrynowska- Fic J [1999]: Właściwości i metodyka ćwiczeń fizycznych oraz sport inwalidzi. PZWL. 3. Buck I. [1991]: Gimnastyka izometryczna dla zdrowia i sylwetki. PZWL. 4. Drabik J. [1996]: Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych cz. 2. AWF Gdańsk. 5. Giergielewicz B, Stolarczyk E. [2003]: Ćwiczenia gimnastyczne i gry sportowe w klasach I-III. Żak, Wydawnictwo Edukacyjne Zofii Dąbrowskiej. 6. Grodzka-Kubiak E. [2002]: Aerobik czy fitness. DDK Edition. Poznań. 7. Jezierski R. [2009]: Gimnastyka zdrowie i sprawność. Wyd. Arkot. 8. Jezierski R., Rybicka A. [2000]: Gimnastyka. Teoria i Metodyka. AWF Wrocław. 9. Kaczyński A. [2000]: Zabawowe formy ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych. Wrocław. 10. Kulmatycki L. [1997]: Trening relaksacyjny jogi i jego recepcja. AWF Wrocław. 11. Kutzner-Kozińska [2001]: Proces korygowania wad postawy. AWF Warszawa. 12. Kuźmińska O. [2002]: Taniec w teorii i praktyce. AWF Poznań. 13. Marciniak J. [1998]: Zbiór ćwiczeń koordynacyjnych i gibkościowych. Warszawa Centralny Ośrodek Sportu. 14. Mazurek L. [1980]: Gimnastyka podstawowa. Warszawa. 15. Nowotny J. [2003]: Edukacja i reedukacja ruchowa. Kasper. Kraków. 16. Owczarek S. [1998]: Atlas ćwiczeń korekcyjnych. WSiP. 17. Szot Z. (red) [2001]: Sport gimnastyczny i taniec w badaniach naukowych. AWF Gdańsk. 18. Szot Z. [1997]: Aktywność ruchowa dzieci autystycznych. AWF Gdańsk. 19. Szot Z., Tomczak M., Proczek A., Paterek J. [2010]: Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne dwójkowe i piramidy. Oficyna Wydawnicza Impuls. 20. Świat T. (red) [1989]: Formy muzyczno- ruchowe i akrobatyka sportowa w programie nauczania uczelni wychowania fizycznego. AWF Katowice. 21. Wilczyński J. [2001]: Korekcja wad postawy człowieka. Wydawnictwo Anthropos. 	

Punkty ECTS - 1 pkt - 30 godz. pracy studenta (kontaktowych + samodzielnych)

RODZAJ ZAJĘĆ	GODZINY
Godziny kontaktowe	30
Razem = 30 godz. = 1 ECTS	