

# Akrobatyka z elementami skoków na trampolinie - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                               |
|---------------------|-----------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Akrobatyka z elementami skoków na trampolinie |
| Kod przedmiotu      | 16.1-WL-WF-SP-AEST                            |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Nauk Biologicznych</a>    |
| Kierunek            | Wychowanie fizyczne / nauczycielska           |
| Profil              | praktyczny                                    |
| Rodzaj studiów      | pierwszego stopnia z tyt. licencjata          |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2021/2022                      |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                   |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 6                                                                 |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 2                                                                 |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                       |
| Język nauczania                 | polski                                                            |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>dr Bartłomiej Hes</li></ul> |

| Formy zajęć  |                                         |                                        |                                            |                                           |                     |
|--------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|
| Forma zajęć  | Liczba godzin w semestrze (stacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne) | Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne) | Forma zaliczenia    |
| Laboratorium | 30                                      | 2                                      | 18                                         | 1,2                                       | Zaliczenie na ocenę |

## Cel przedmiotu

Poznanie zdrowotnych aspektów uprawiania akrobatyki sportowej i skoków na trampolinie. Poznanie możliwości wykorzystania ćwiczeń z zakresu różnych sportów gimnastycznych w edukacji szkolnej, w zakresie wychowania fizycznego. Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności praktycznych z zakresu techniki wykonania oraz metodyki nauczania podstawowych elementów akrobatycznych i elementów skoków na trampolinie.

## Wymagania wstępne

Student posiada umiejętności ruchowe ukierunkowane na formy gimnastyczne i akrobatyczne oraz prezentuje poziom sprawności motorycznej umożliwiający wykonywanie ćwiczeń na specjalistycznych przyrządach gimnastycznych i akrobatycznych.

## Zakres tematyczny

**Laboratorium:** Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć z zakresu różnych sportów gimnastycznych. Gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. Technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń zespołowych. Zasady prowadzenia ćwiczeń kształtujących. Nauczanie podstawowych ćwiczeń akrobatycznych (piramidy dwójkowe i trójkowe) oraz elementów w skokach na trampolinie, asekuracja i samoasekuracja. Doskonalenie techniki wykonania poznanych ćwiczeń użytkowo-sportowych, ćwiczeń akrobatycznych oraz elementów na trampolinie. Znajomość terminologii i techniki wykonania poznanych elementów. Łączenie poznanych elementów w układy – kompozycja i dobór. Doskonalenie własnych układów. Znajomość podstawowych przepisów sędziowskich w akrobatyce sportowej i skokach na trampolinie.

## Metody kształcenia

Pokaz, praca w grupach/praca indywidualna, pogadanka, obserwacja, opis, objaśnienie.

## Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                                                                             | Symbol e efektów                                                                                      | Metody weryfikacji                                                                                    | Forma zajęć                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Db a o bezpieczeństwo własne i podopiecznych w działalności wychowawczej, rekreacyjnej, zdrowotnej i sportowej podczas zajęć na różnych przyrządach gimnastycznych.                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K1_K07</a></li></ul>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |
| Jest przekonany o potrzebie motywowania uczestników zajęć do samorealizacji poprzez aktywny styl życia i zachowania prozdrowotne Potrafi myśleć i działać w sposób kreatywny w realizowanym procesie edukacyjnym i treningowym.                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K1_K03</a></li></ul>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |
| Student posiada poszerzoną wiedzę o formach uczestnictwa w kulturze fizycznej, zna miejsce akrobatyki sportowej i skoków na trampolinie w promocji zdrowia i zdrowego stylu życia.                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K1_W05</a></li><li><a href="#">K1_W06</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |
| Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej z wykorzystaniem elementów akrobatycznych. Potrafi dobrać odpowiednie środki, rozwiązania organizacyjne i metody realizacji wytyczonych celów stosownie do potrzeb indywidualnych uczniów i warunków pracy. | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K1_U06</a></li></ul>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |

| Opis efektu                                                                                                                                                                        | Symbolle efektów                                                           | Metody weryfikacji                                                                                                                                               | Forma zajęć                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Student ma wiedzę z zakresu akrobatyki i gimnastyki sportowej, posiada zasób ćwiczeń i zna metodykę nauczania poszczególnych elementów oraz zasady organizacji zawodów sportowych. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_W07</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> <li>• zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |

## Warunki zaliczenia

**Laboratorium:** Uczestnictwo w zajęciach, sprawdzian z treści teoretycznych oraz ocena wykonania układów ćwiczeń zespołowych i na trampolinie: ocena poprawności wykonania ćwiczeń z zakresu techniki, obszerności ruchu, kompozycji, estetyki i trudności. Ocena poprawności używanej terminologii dotyczącej opisu techniki i metodyki nauczania ćwiczeń podczas wypowiedzi, ocena umiejętności prawidłowego i bezpiecznego przygotowania stanowisk ćwiczeń.

**Ocena końcowa** to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

## Literatura podstawowa

1. Mieczkowski T., Zieliński K. (1987) *Skoki na trampolinie : skrypt dla studentów uczelni wychowania fizycznego*. Uniwersytet Szczeciński, Szczecin
2. Nowak M. (2009) *Gimnastyka: zarys historii, terminologia i systematyka*. Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wlkp. Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, Polski Związek Akrobatyki Sportowej, Gorzów Wlkp.
3. Sereżyński A. (2008) *Akrobatyka sportowa: charakterystyka dyscypliny, zbiór przepisów, zasad sędziowania, podział ćwiczeń akrobatycznych*. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów
4. Szot Z.(1992): *Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, dwójkowe i piramidy: nauczanie programowe*. Oficyna Wydawnicza "Impuls", Kraków
5. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

## Literatura uzupełniająca

### Uwagi

Prowadzący zajęcia zapewnia studentom możliwość dodatkowych konsultacji warsztatowych na przyrządach 1 raz w tygodniu w dniu i godzinie podanej na początku semestru.

Zmodyfikowane przez dr Bartłomiej Hes (ostatnia modyfikacja: 13-04-2021 11:10)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ