

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	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	6
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Bartłomiej Hes

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.	K1_K07	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
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.	K1_K03	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
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.	K1_W05 K1_W06	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
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.	K1_U06	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium

Opis efektu	Symbol e 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.	• K1_W07	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	• Laboratorium

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 umiejętność 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: 29-04-2022 08:11)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ