|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | **MFAR – Skoki na trampolinie** | ECTS: **2** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | **Kierunek**: turystyka i rekreacja |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:**  | **Rok:** IIISemestr: 5, 6 |
| Katedra Sportów Indywidualnych, Zakład Gimnastyki, Tańca i Fitnessu |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | **Profil kształcenia:** | **Status przedmiotu:** |
| Studia stacjonarne: I stopnia | praktyczny | fakultatywny |
| **Język przedmiotu:****polski** | **Forma zajęć:****ćwiczenia** | **Wymiar zajęć stacjonarne** **26 godzin** |
| **Prowadzący przedmiot**  | Jerzy Trzaska, Krzysztof Wilusz | **Sposób realizacji:** |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza:** Brak**Umiejętności:** Brak**Kompetencje społeczne:** Brak |
| **Cele przedmiotu** | **C**elem przedmiotu jest przygotowanie studenta do prowadzenia zajęć skoków na trampolinie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, zaleceń organizacyjno-metodycznych.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się****Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** |
| W1 | Student posiada ogólną znajomość wpływ wysiłku fizycznego na organizm pod wpływem skoków na trampolinie. | K\_W02 | P6S\_WG |
| W2 | Student posiada podstawową wiedzę o zasadach programowania i realizacji rekreacyjnych zajęć skoków na trampolinie. | K\_W09 | P6S\_WK |
| **W zakresie umiejętności** |
| U1 | Potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do warunków, możliwości, potrzeb oraz zainteresowań uczestników.  | K\_U02 | P6S\_UO |
| U2 | Potrafi komunikować się z uczestnikami zajęć wykorzystując w tym celu specjalistyczną terminologię. | K\_U17 | P6S\_UK |
| **W zakresie kompetencji społecznych** |
| K1 | Prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała.  | K\_K02 | P6S\_KR |
| K2 | Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach skoków na trampolinie.  | K\_K10 | P6S\_UO |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| Ćwiczenia przedmiotowe, opis, pogadanka, objaśnienie, wykład informacyjny, dyskusja dydaktyczna |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Kryteria oceny:1) aktywne uczestnictwo w zajęciach praktycznych2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50%)3,0 – student osiągnął efekty w stopniu dostatecznym (punktacja 51 do 60%)3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (punktacja 61-70%)4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (punktacja 71-80%)4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (punktacja 81-90%)5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (punktacja (91-100%).3) sprawdzian umiejętności praktycznych:1. Przeprowadzenie fragmentu rozgrzewki gimnastycznej (ćwiczeń kształtujących)
2. przeprowadzenie fragmentu zajęć skoków na trampolinie, umiejętność asekuracji.
3. zademonstrowanie 10 wyskoków w górę na czas.
4. zademonstrowanie układu 8 elementowego z opanowanych wcześniej ćwiczeń.

**Kryteria oceny efektów kształcenia na ocenę:****bardzo dobrą**:-student ma pełną wiedzę o formach uczestnictwa w kulturze fizycznej, zna miejsce rekreacji w promocji zdrowia i zdrowego trybu życia **-** potrafi swobodnie posługiwać się zaleceniami organizacyjnymi i metodycznymi dotyczącymi prowadzenia skoków na trampolinie- prezentuje bardzo dobra techniką poznanych ćwiczeń - wykazuje gotowość do samodzielnego zdobywania wiedzy i umiejętności w zakresie skoków na trampolinie wykraczające poza program kształcenia**dobrą**: -student posiada wiedzę o formach uczestnictwa w kulturze fizycznej, zna miejsce rekreacji w promocji zdrowia i zdrowego stylu życia- potrafi zastosować podstawowe zalecenia organizacyjne i metodyczne podczas prowadzenia skoków na trampolinie- prezentuje dobrą technikę poznanych ćwiczeń - wykazuje gotowość do samodzielnego zdobywania wiedzy i umiejętności w zakresie skoków na trampolinie**dostateczną:** -student posiada elementarną wiedzę o formach uczestnictwa w kulturze fizycznej, zna miejsce rekreacji w promocji zdrowia i zdrowego trybu życia **-**potrafi posługiwać się niektórymi podstawowymi zaleceniami organizacyjnymi i metodycznymi dotyczącymi prowadzenia skoków na trampolinie-prezentuje poprawną technikę poznanych ćwiczeń -wykazuje elementarną gotowość do samodzielnego zdobywania wiedzy i umiejętność w zakresie skoków na trampolinie |

|  |  |
| --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu**  | **Godziny****ST/NST** |
|   | Ćwiczenia:1.Zajęcia organizacyjne. Omówienie treści programowych zajęć, warunków zaliczenia, podanie literatury przedmiotu. 2.Ćwiczenia kształtujące – systematyka, terminologia, zasady prowadzenia rozgrzewki3.Bezpieczeństwo i zachowanie się na trampolinie. Podstawowe ćwiczenia na trampolinie w ujęciu metodycznym – wyskok w górę bez i z pracą RR, półobrót i obrót wokół osi pionowej ciała4. Siady i pady na (brzuch i plecy) 5. Wyskok kuczny, wyskok rozkroczny załamany, wyskok poziomy załamany – terminologia, technika wykonania, metodyka nauczania, asekuracja i samoasekuracja. 6. Łączenie poznanych elementów w układy – kompozycja i dobór ćwiczeń. 7. Doskonalenie własnych układów. 8. Skoki na trampolinie o różnym stopniu trudności w ujęciu metodycznym: salta – technika wykonania, metodyka nauczania, asekuracja. 9. Doskonalenie poznanych elementów. 10. Konstruowanie lekcji skoków na trampolinie dla różnych grup wiekowych 11. Doskonalenie własnych kompozycji układów.12. Zaliczenie fragmentu rozgrzewki i fragmentu lekcji skoków na trampolinie dla różnych grup wiekowych. 13. Zaliczenie 10 wyskoków na czas i własnych układów 8 elementowych. | 26 |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** |
| Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętnością ich praktycznej interpretacji oraz systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach. Ocenę pozytywną z przedmiotu otrzymuje student, który prawidłowo poprowadził fragment zajęć skoków na trampolinie i rozgrzewki oraz zaliczenie własnego układu.**Kryteria oceny:** - **ocena bdb (5.0)** – student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia oraz bezbłędnie przeprowadził zajęcia praktyczne, w którym nie wystąpiły błędy metodyczne, a założony cel został osiągnięty, na zajęciach wykazał się dużym zaangażowaniem**- ocena db (4.0)** - student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, przeprowadził zajęcia praktyczne, jednak wystąpiły błędy metodyczne w prowadzeniu zajęć, podczas zajęć wykazał się średnim zaangażowaniem **- ocena dst (3.0)** - student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, przeprowadził zajęcia praktyczne, jednak wystąpiły błędy metodyczne w prowadzeniu zajęć, na zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:** | 26 |  |
|  |  |  |
| **Samodzielna praca studenta:****Przygotowanie do zaliczenia praktycznego** **Studiowanie literatury** | 242 |  |
|  |  |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:**  **26 godzin**, co odpowiada  **2 punktom ECTS** |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa:**1. Jezierski R. (2009) Gimnastyka. Zdrowie i sprawność. Wyd. Arkot., Wrocław.
2. Mazurek L. (1971) Gimnastyka podstawowa. Słownictwo - systematyka - metodyka. Sport i Turystyka. Wyd. II,Warszawa
3. Szot Z. (1997) Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne i skoki. Technika wykonania . Metodyka nauczania.Nauczanie programowe. Warszawa.
4. Młokosiewicz H., Pituła J. (1981): Skoki na trampolinie. Geneza dyscypliny. Kultura Fizyczna nr 6, s. 14-16.
5. Zieliński K.: Metodyka nauczania i technika wykonania skoków akrobatycznych. AWF, Poznań 1981. Monografia nr 190, s. 189-196.
 |
| **Literatura uzupełniająca:**1. Listkowski M. (1994) Stretching – sprawność i zdrowie. Łódź
2. Zając A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. (2009) Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice.
 |

|  |
| --- |
| **Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki** |
| Nie dotyczy |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |
| --- | --- |
| **Efekty uczenia się**  | **Forma oceny** |
| **Kolokwium pisemne** | **Opracowanie i przeprowadzenie fragmentu/ całych zajęć ruchowych**  | **Obserwacja/dyskusja dydaktyczna** |
| **W1** |  |  | ~~X~~ |
| **W2** |  |  | X |
| **U1** |  | X | X |
| **U2** |  | X | X |
| **K1** |  |  | X |
| **K2** |  |  | X |