

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Kalistenika

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_2_W_23_s _

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Zakład Wychowania Fizycznego i Sportów
Całego Życia

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

prof. AWF dr hab. Magdalena Król-Zielińska

Osoby prowadzące przedmiot:

1. mgr Jacek Świdwa
2. mgr Mikołaj Marciniak
3. mgr Natalia Madaj-Smolińska
4. dr Joanna Borowiec

Data opracowania: 1.09.2024 r.

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA DRUGIEGO STOPNIA			
Profil	OGÓLNOAKADEMICKI			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 1, semestr 2			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	Polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	-	15	-	-
Liczba punktów ECTS	1			

2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie z charakterystyką treningu kalistenicznego.
C02	Nabycie umiejętności poprawnego wykonywania ćwiczeń kalistenicznych, identyfikowania i korygowania błędów oraz metodyki nauczania ćwiczeń kalistenicznych.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji: brak.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
EK1	Jest gotów do organizowania zajęć z kalisteniki z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	K_K07	P7S_KR
EK2	Potrafi wykonać i objaśnić podstawowe ćwiczenia kalisteniczne i ich warianty, zaprezentować metodykę nauczania i zidentyfikować i skorygować błędy w wykonaniu podstawowych ćwiczeń kalistenicznych.	K_U11, K_U12	P7S_UW, P7S_UO

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Wprowadzenie teoretyczne do ćwiczeń kalistenicznych. Zasady bezpieczeństwa i higieny prowadzenia treningu kalistenicznego. Zapoznanie się z najczęściej stosowaną infrastrukturą i przyrządami do ćwiczeń. Trening obwodowy z wykorzystaniem podstawowych ćwiczeń obejmujących wszystkie grupy mięśniowe.	2
ĆW2	Ćwiczenia w parach z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała.	2
ĆW3	Zapoznanie studentów z podstawowymi ćwiczeniami kalistenicznymi – pompki, dipy, podciągnięcia na drążku, stanie na rękach.	2

ĆW4	Metody stopniowania obciążenia w treningu z wykorzystaniem podstawowych ćwiczeń kalistenicznych.	2
ĆW5	Wykorzystanie sprzętu w treningu kalistenicznym: poręczy, drążków, gum oporowych, itp. Ćwiczenia wybranych grup mięśniowych.	2
ĆW6	Planowanie i programowanie treningu kalistenicznego. Realizacja przykładowej jednostki treningowej.	2
ĆW7	Realizacja wybranych jednostek treningowych. Doskonalenie wybranych elementów technicznych.	2
ĆW8	Zaliczenie przedmiotu.	1
	Razem	15

6. Metody dydaktyczne

M1	Praktyczne ćwiczenia poparte opisem, pokazem i instruktażem prowadzącego.
M2	Zadaniowe.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Srednia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Konsultacje przedmiotowe	-
Egzaminy i zaliczenia w sesji	-
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	10
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	-
Przygotowanie do egzaminu	-
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	25
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Ocena opisowa sposobu wykonywania ćwiczeń kalistenicznych.
----	------------------------------------------------------------

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie praktyczne obejmujące prezentację i/lub omówienie: <ul style="list-style-type: none"> - techniki wykonania wylosowanych ćwiczeń z kalistenicznych, - stosowania zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń kalistenicznych, - metodyki nauczania wybranych ćwiczeń kalistenicznych, - identyfikacji i sposobów korygowania błędów w wykonaniu wybranych ćwiczeń kalistenicznych.
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Pozytywna ocena z zaliczenia praktycznego.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie stosuje się do zasad bezpieczeństwa podczas treningu kalistenicznego.
na ocenę 3	Student stosuje się tylko do podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć z wykorzystaniem ćwiczeń kalistenicznych.

na ocenę 4	Student stosuje się do większości zasad bezpieczeństwa podczas zajęć z wykorzystaniem ćwiczeń kalistenicznych.
na ocenę 5	Student przestrzega i stosuje wszystkie zasady bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć z wykorzystaniem ćwiczeń kalistenicznych.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi poprawnie wykonać podstawowych ćwiczeń kalistenicznych, nie potrafi zidentyfikować i skorygować błędów w wykonaniu wybranych ćwiczeń oraz nie potrafi przedstawić metodyki postępowania.
na ocenę 3	Student poprawnie wykonuje tylko wybrane ćwiczenia kalisteniczne, potrafi zidentyfikować i skorygować niektóre błędy w wykonaniu wybranych ćwiczeń oraz częściowo zademonstrować i omówić postępowanie metodyczne.
na ocenę 4	Student wykonuje podstawowe ćwiczenia kalisteniczne z niewielkimi błędami, potrafi zidentyfikować i skorygować większość błędów w wykonaniu wybranych ćwiczeń oraz prezentuje prawidłową metodykę nauczania wybranych ćwiczeń.
na ocenę 5	Student potrafi bezbłędnie wykonać podstawowe ćwiczenia kalisteniczne, identyfikuje i koryguje wszystkie błędy w wykonaniu wybranych ćwiczeń oraz wykorzystuje różne warianty ćwiczeń podczas prezentacji metodyki nauczania wybranych ćwiczeń z uwzględnieniem możliwości ćwiczących.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_K07	C01	ĆW1-7	M1, M2	F1, P1
EK2	K_U11, K_U12	C02	ĆW1-7	M1, M2	F1, P1

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1.	Contreras, B. (2023). <i>Kalistenika czyli trening z ciężarem własnego ciała: ujęcie anatomiczne</i> . MedPharm Polska.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1.	Kalym, A. (2016). <i>Siła i sprawność. Kalistenika – Trening z ciężarem własnego ciała</i> . Galaktyka.
2.	Wade, P. (2016). <i>Skazany na trening</i> . Aha.



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu