

**KARTA PRZEDMIOTU – II ROK**  
**Rok akademicki 2023/2024**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF1.B/C28.TiMG	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Teoria i metodyka gimnastyki</b> <i>Theory and methodology of gymnastics</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>studia I stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	<i>mgr Dorota Zapiór</i>
<b>1.6. Kontakt</b>	<i>41 349 69 54</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	<i>polski</i>
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	<i>ogólna sprawność fizyczna, podstawy metodyki wychowania fizycznego</i>

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>sala gimnastyczna UJK</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>metody praktyczne (pokaz z objaśnieniem)</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mazurek L., <i>Gimnastyka podstawowa</i>, Wydawnictwo „Sport i Turystyka” Warszawa 1971</li> <li>2. Jezierski R., Rybicka A., <i>Gimnastyka Teoria i Metodyka</i>, Wydawnictwo AWF we Wrocławiu, Wrocław 1996</li> <li>3. Karkosz K., <i>Gimnastyka</i>, AWF w Katowicach, Katowice 2002</li> </ol>
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Karniewicz J., Kochanowicz K., Sawczyn S., <i>Technika wykonania i nauczania gimnastycznych ćwiczeń na drążku</i>, AWF i S, Gdańsk 1995</li> <li>2. Karniewicz J., Kochanowicz K., <i>Wybrane zagadnienia teoretycznych i praktycznych podstaw gimnastyki</i>, AWF i S, Gdańsk 1990</li> <li>3. Szot Z., Kurzach J., <i>Ćwiczenia na poręczach asymetrycznych i równoważni</i>, AWF i S Gdańsk, Gdańsk 1998</li> <li>4. Polak E., <i>Gimnastyka</i>, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2002</li> <li>5. Skarlińska J., Łukowska A., <i>Gimnastyka dziewcząt, Sit</i>, Warszawa 1971</li> <li>6. Szewc W., Paszkiewicz K., <i>Gimnastyka</i>, Wydawnictwo Sport, Bydgoszcz 1995</li> </ol>

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <p><b>C1.</b> Stosowanie przez studenta nabytej wiedzy teoretycznej z zakresu gimnastyki podstawowej.</p> <p><b>C2.</b> Wykorzystanie przez studenta umiejętności gimnastycznych do prowadzenia lekcji gimnastyki w szkole.</p> <p><b>C3.</b> Posiadanie przez studenta umiejętności organizacyjnych do prowadzenia lekcji gimnastyki z grupą uczniów.</p> <p><b>C4.</b> Zachęcanie do stosowania ćwiczeń gimnastycznych, jako środka do kształtowania postaw prozdrowotnych.</p>
--

#### 4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

##### Ćwiczenia:

1. Gimnastyka- kierunki, pojęcia, podziały, rodzaje. Systematyka ćwiczeń gimnastycznych. Pozycje wyjściowe.
2. Zarys metodyki w gimnastyce podstawowej. Konspekt lekcji gimnastyki. Formy i metody prowadzenia lekcji gimnastyki. Poczucie bezpieczeństwa i asekuracja na gimnastyce. Ogólne zasady sędziowania w gimnastyce.
3. Ćwiczenia porządkowo-dyscyplinujące(kolumny ćwiczebne, zmiana zastępów do ćwiczeń, rozstawianie przyrządów).
4. Ćwiczenia kształtujące(pozycje wyjściowe do ćwiczeń, ćwiczenia ramion, tułowia, nóg, rozgrzewka gimnastyczna).
5. Ćwiczenia użytkowo-sportowe.
6. Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne(przewroty w przód i w tył, przerzut bokiem, salto w przód, ćwiczenia dwójkowe, piramidy).
7. Ćwiczenia równoważne na przyrządach(wejścia, przejścia, obroty, wymachy, podskoki, proste układy).
8. Ćwiczenia w zwisach(wymyk, odmyk).
9. Ćwiczenia w podporach(mostek, stanie na rękach).
10. Skoki(przez kozła, skrzynię-kuczny, zawrotny, odwrotny).
11. Elementy gimnastyki artystycznej(wstążka, obręcz).
12. Proste układy gimnastyczne.
13. Przygotowanie konspektu lekcji z gimnastyki, przeprowadzenie lekcji, omówienie jej.

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	używa terminologii ćwiczeń gimnastycznych.	WF1P_W13
W02	zna technikę i metodykę nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych.	WF1P_W18 NAU1_W04 NAU1_W15
W03	stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa na zajęciach gimnastycznych.	WF1P_W06
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	posiada umiejętności ruchowe w zakresie gimnastyki podstawowej, demonstruje wybrane elementy gimnastyki niezbędne do prowadzenia lekcji w szkole.	WF1P_U02 WF1P_U16
U02	konstruuje konspekt lekcji z gimnastyki, oraz przeprowadza zajęcia wg. powyższego konspektu (scenariusza).	WF1P_U11 WF1P_U13 NAU1_U03 NAU1_U07
U03	potrafi organizować i sędziować zawody gimnastyczne.	WF1P_U14
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	dba o bezpieczeństwo swoje i innych, stosuje zasady asekuracji i samo asekuracji.	WF1P_K06 NAU1_K02
K02	jest świadomy roli ćwiczeń gimnastycznych w dbałości o ciało i zdrowie.	WF1P_K07
K03	ma świadomość podnoszenia swojej sprawności fizycznej, niezbędnej do demonstrowania ćwiczeń gimnastycznych.	WF1P_K08

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01					x			x			x			x			x				
W02					x			x			x			x			x				
W03								x			x			x			x				
U01								x			x			x			x				
U02								x			x			x							
U03								x			x			x			x				
K01								x			x			x			x				

