

**KARTA PRZEDMIOTU – I ROK**  
**Rok akademicki 2022/2023**

|                                  |                    |                                 |
|----------------------------------|--------------------|---------------------------------|
| <b>Kod przedmiotu</b>            | 0114.7.WF2.B/C24.G |                                 |
| <b>Nazwa przedmiotu w języku</b> | polskim            | <b>Gimnastyka</b><br>Gymnastics |
|                                  | angielskim         |                                 |

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|   |                            |
|---|----------------------------|
| <b>1.1. Kierunek studiów</b>                      | Wychowanie Fizyczne        |
| <b>1.2. Forma studiów</b>                         | stacjonarne/niestacjonarne |
| <b>1.3. Poziom studiów</b>                        | drugiego stopnia           |
| <b>1.4. Profil studiów*</b>                       | praktyczny                 |
| <b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b> | mgr Dorota Zapiór          |
| <b>1.6. Kontakt</b>                               | 41 349 68 15               |

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>2.1. Język wykładowy</b>    | język polski   |
| <b>2.2. Wymagania wstępne*</b> | ogólna sprawność fizyczna, podstawowe umiejętności w zakresie ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych. |

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|                                      |  |   |
|--------------------------------------|--|---|
| <b>3.1. Forma zajęć</b>              | ćwiczenia                                |   |
| <b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b> | sala gimnastyczna UJK                    |   |
| <b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>   | zaliczenie z oceną                       |   |
| <b>3.4. Metody dydaktyczne</b>       | metody praktyczne (pokaz z objaśnieniem) |   |
| <b>3.5. Wykaz literatury</b>         | <b>podstawowa</b>                        | 1. Nowak Maria A., Piekarski R., Kurińska-Wołoszyn J. GIMNASTYKA Ćwiczenia na przyrządach. PTNKF 2016.<br>2. Szot Z. Gimnastyka. Poradnik programowo-metodyczny. AWF i S Gdańsk 2007.<br>3. Szot Z., Tomczak M., Proczek A., Paterek J., Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne dwójkowe i piramidy Kraków 2013. |
|                                      | <b>uzupełniająca</b>                     | 1. Karkosz K., Gimnastyka, AWF w Katowicach, Katowice 2002.<br>2. Polak E., Gimnastyka, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2002.<br>3. Szewc W., Paszkiewicz K., Gimnastyka, Wydawnictwo Sport, Bydgoszcz 1995.  |

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

|   |
|---|
| <b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>  |
| <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <p><b>C1.</b> Pogłębienie wiedzy teoretycznej studenta z zakresu gimnastyki sportowej, artystycznej i akrobatyki.</p> <p><b>C2.</b> Doskonalenie przez studenta umiejętności gimnastycznych do prowadzenia lekcji gimnastyki w szkole.</p> <p><b>C3.</b> Wyrabianie u studenta umiejętności organizacyjnych do prowadzenia lekcji gimnastyki z grupą uczniów.</p> <p><b>C4.</b> Motywowanie studenta do stosowania ćwiczeń gimnastycznych, jako środka do kształtowania postaw prozdrowotnych.</p>   |
| <b>4.2. Treści programowe</b>   |
| <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rodzaje sportów gimnastycznych.</li> <li>2. Formy i metody prowadzenia lekcji gimnastyki. Asekuracja ćwiczeń gimnastycznych i samo asekuracja.</li> <li>3. Wykorzystanie ćwiczeń gimnastycznych w układach.</li> <li>4. Gimnastyczne ćwiczenia skocznościowe, indywidualne, zespołowe i przez przyrządy.</li> <li>5. Układy ćwiczeń na drążku i kółkach.</li> <li>6. Wieloosobowe piramidy.</li> <li>7. Układy gimnastyczne mieszane (statyczno- dynamiczne) wieloosobowe pod muzykę.</li> <li>8. Przygotowanie konspektu lekcji z gimnastyki, przeprowadzenie i omówienie.</li> </ol> |

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

| Efekt                                      | Student, który zaliczył przedmiot  | Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |
|--|--|---|
|  |  |   |
| w zakresie <b>WIEDZY:</b>                  |  |   |
| W01  | Zna rodzaje sportów gimnastycznych i konkurencje w nich rozgrywane.  | WF2P_W16<br>NAU2_W07                            |
| W02  | Zna technikę i metodykę nauczania ćwiczeń gimnastycznych.  | WF2P_W21<br>NAU2_W08                            |
| w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>            |  |   |
| U01  | Posiada umiejętność nauczania w zakresie gimnastyki podstawowej, demonstruje wybrane elementy gimnastyki niezbędne do prowadzenia lekcji w szkole. | WF2P_U14<br>NAU2_U02                            |
| U02  | Konstruuje konspekt lekcji z gimnastyki, oraz przeprowadza zajęcia wg. powyższego konspektu (scenariusza).   | WF2P_U12<br>NAU2_U08                            |
| U03  | Potrafi ułożyć i wykonać proste układy gimnastyczne.   | WF2P_U18  |
| w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b> |  |   |
| K01  | Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych, stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji.   | WF2P_K07<br>NAU2_K01                            |
| K02  | Jest świadomy roli ćwiczeń gimnastycznych w dbałości o ciało i zdrowie.  | WF2P_K10<br>NAU2_K01                            |

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

| Efekty przedmiotowe<br>(symbol) | Sposób weryfikacji (+/-) |   |     |             |   |     |                            |   |     |                         |   |     |               |   |     |                 |   |     |                            |   |     |
|---------------------------------|--------------------------|---|-----|-------------|---|-----|----------------------------|---|-----|-------------------------|---|-----|---------------|---|-----|-----------------|---|-----|----------------------------|---|-----|
|                                 | Egzamin ustny/pisemny*   |   |     | Kolokwium*  |   |     | Projekt - konspekt lekcji* |   |     | Aktywność na zajęciach* |   |     | Praca własna* |   |     | Praca w grupie* |   |     | Inne sprawdzian praktyczny |   |     |
|                                 | 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 |     |                            |   |     |
| W02                             |                          |   |     |             | x |     |                            | x |     |                         |   |     |               |   |     |                 | x |     |                            |   | x   |
| U01                             |                          |   |     |             | x |     |                            | x |     |                         |   |     |               |   |     |                 | x |     |                            |   | x   |
| U02                             |                          |   |     |             | x |     |                            | x |     |                         |   |     |               |   |     |                 | x |     |                            |   | x   |
| U03                             |                          |   |     |             | x |     |                            | x |     |                         |   |     |               |   |     |                 | x |     |                            |   | x   |
| K01                             |                          |   |     |             | x |     |                            | x |     |                         |   |     |               |   |     |                 | x |     |                            |   | x   |
| K02                             |                          |   |     |             | x |     |                            | x |     |                         |   |     |               |   |     |                 | x |     |                            |   |     |

\*niepotrzebne usunąć

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

| Forma zajęć    | Ocena | Kryterium oceny  |
|----------------|-------|--|
| ćwiczenia (C)* | 3     | Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne lub pisemne osiągając 61-68% punktów. Opracował konspekt lekcji.   |
|                | 3,5   | Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne lub pisemne osiągając 69-76% punktów. Opracował konspekt lekcji i poprawnie ją przeprowadził.            |
|                | 4     | Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne lub pisemne osiągając 77-84% punktów. Opracował konspekt lekcji i prawidłowo ją przeprowadził.           |
|                | 4,5   | Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne lub pisemne osiągając 85-92% punktów. Opracował konspekt lekcji i prawidłowo ją przeprowadził.           |
|                | 5     | Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne lub pisemne osiągając 93-100% punktów. Wzorcowo opracował konspekt lekcji i prawidłowo ją przeprowadził. |

## 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Kategoria   | Obciążenie studenta |                       |
|---|---------------------|-----------------------|
|   | Studia stacjonarne  | Studia niestacjonarne |
| <i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i> | <b>25</b>           | <b>15</b>             |
| <i>Udział w ćwiczeniach</i>   | 25                  | 15                    |
| <i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>                                     | <b>25</b>           | <b>35</b>             |
| <i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>   | 5                   | 5                     |
| <i>Przygotowanie do kolokwium</i>   | 10                  | 15                    |
| <i>Opracowanie projektu – konspekt lekcji</i>   | 10                  | 15                    |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>   | <b>50</b>           | <b>50</b>             |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>   | <b>2</b>            | <b>2</b>              |

*\*niepotrzebne usunąć*

**Przyjmuję do realizacji** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....