

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2017/2018

Kod przedmiotu	0114-7WF-B/C25-TiMG	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Teoria i metodyka gimnastyki <i>Theory and methodology of gymnastics</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>pierwszego stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Specjalność*	<i>nauczycielska</i>
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	<i>Mgr Dorota Zapiór</i>
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>Mgr Dorota Zapiór</i>
1.9. Kontakt	<i>dorotazapior1970@interia.pl tel.608330220</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	<i>P/K - podstawowy/kierunkowy</i>
2.2. Język wykładowy	<i>język polski</i>
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	<i>II, III</i>
2.4. Wymagania wstępne*	<i>Ogólna sprawność fizyczna, podstawy metodyki wychowania fizycznego</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>Sala gimnastyczna UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>Metody praktyczne (pokaz z objaśnieniem)</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mazurek L., <i>Gimnastyka podstawowa</i>, Wydawnictwo „Sport i Turystyka” Warszawa 1971 2. Jezierski R., Rybicka A., <i>Gimnastyka Teoria i Metodyka</i>, Wydawnictwo AWF we Wrocławiu, Wrocław 1996 3. Karkosz K., <i>Gimnastyka</i>, AWF w Katowicach, Katowice 2002 4. Barański K., <i>Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych</i>, AWF Warszawa, Warszawa 1985
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Karniewicz J., Kochanowicz K., Sawczyn S., <i>Technika wykonania i nauczania gimnastycznych ćwiczeń na drążku</i>, AWF i S, Gdańsk 1995 2. Karniewicz J., Kochanowicz K., <i>Wybrane zagadnienia teoretycznych i praktycznych podstaw gimnastyki</i>, AWF i S, Gdańsk 1990 3. Szot Z., Kurzach J., <i>Ćwiczenia na poręczach asymetrycznych i równoważni</i>, AWiS Gdańsk, Gdańsk 1998 4. Polak E., <i>Gimnastyka</i>, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2002 5. Skarlińska J., Łukowska A., <i>Gimnastyka dziewcząt, Sit</i>, Warszawa 1971 6. Szewc W., Paszkiewicz K., <i>Gimnastyka</i>, Wydawnictwo Sport, Bydgoszcz 1995

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

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

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>używa terminologii ćwiczeń gimnastycznych.</i>	WF1P_W16 - posiada podstawową wiedzę oraz zna terminologię z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka
W02	<i>zna technikę i metodykę nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych.</i>	WF1P_W22 - posiada wiedzę merytoryczną z zakresu techniki i metodyki nauczania gier zespołowych i sportów indywidualnych niezbędną do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, zna fachową terminologię
W03	<i>stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa na zajęciach gimnastycznych.</i>	WF1P_W07 - zna fachową terminologię i posiada podstawową wiedzę dotyczącą bezpieczeństwa i higieny pracy w instytucjach edukacyjnych oraz o stanach zagrożenia życia i zdrowia, zasadach udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>posiada umiejętności ruchowe w zakresie gimnastyki podstawowej, demonstruje wybrane elementy gimnastyki niezbędne do prowadzenia lekcji w szkole.</i>	WF1P_U02 - posiada podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne oraz ruchowe w zakresie sportów indywidualnych i zespołowych dające możliwość prawidłowej demonstracji WF1P_U16 - posiada umiejętności w zakresie wykonania, demonstrowania, asekuracji podstawowych ćwiczeń w sportach indywidualnych i zespołowych, ćwiczeniach rytmicznych, tanecznych oraz ćwiczeniach kompensacyjno-korekcyjnych
U02	<i>konstruuje konspekt lekcji z gimnastyki, oraz przeprowadza zajęcia wg. powyższego konspektu (scenariusza).</i>	WF1P_U11 - potrafi prowadzić dokumentację dotyczącą zajęć dydaktycznych i pracy wychowawczej oraz nauczyciela wychowania fizycznego w placówce oświatowej WF1P_U13 - potrafi przeprowadzić zajęcia ruchowe lekcji wf z dyscyplin indywidualnych i zespołowych o różnej specyfice i tematyce w różnym terenie, środowisku i porze roku
U03	<i>potrafi organizować i sędziować zawody gimnastyczne.</i>	WF1P_U14 - samodzielnie planuje aktywne formy turystyki oraz imprezy rekreacyjne potrafi organizować, prowadzić i sędziować zawody sportowe
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>dba o bezpieczeństwo swoje i innych, stosuje zasady asekuracji i samo asekuracji.</i>	WF1P_K06 - wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia
K02	<i>jest świadomy roli ćwiczeń gimnastycznych w dbałości o ciało i zdrowie.</i>	WF1P_K07 - jest przekonany o sensie, wartości i potrzebie uczestnictwa w aktywności fizycznej, docenia znaczenie wychowania fizycznego w dbałości o ciało, jest świadomy jak wielką wartością jest zdrowie zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i społecznym
K03	<i>ma świadomość podnoszenia swojej sprawności fizycznej, niezbędnej do demonstrowania ćwiczeń gimnastycznych.</i>	WF1P_K08 - rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

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																					
W02																					
W03																					
U01																					
U02																					
U03																					
K01																					
K02																					
K03																					

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w zakresie podstawowym. Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne lub pisemne osiągając 60% punktów. Opracował konspekt lekcji.
	3,5	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w zakresie podstawowym. Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne lub pisemne osiągając 65% punktów. Opracował konspekt lekcji i poprawnie ją przeprowadził
	4	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w zakresie podstawowym. Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne lub pisemne osiągając 75% punktów. Opracował konspekt lekcji i prawidłowo ją przeprowadził. Wykazywał się aktywnością na zajęciach.
	4,5	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w zakresie rozszerzonym. Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne lub pisemne osiągając 80% punktów. Opracował konspekt lekcji i prawidłowo ją przeprowadził. Wykazywał się dużą aktywnością na zajęciach.
	5	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w zakresie rozszerzonym. Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne lub pisemne osiągając 90% punktów. Wzorcowo opracował konspekt lekcji i prawidłowo ją przeprowadził. Wykazywał się dużą aktywnością na zajęciach.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	50	30
Udział w wykładach*		
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	50	30
Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*		
Inne (jakie?)*		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	50	70
Przygotowanie do wykładu*		
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	50	70
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*		
Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*		
Opracowanie prezentacji multimedialnej*		
Inne (jakie?)*		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	100	100
PUNKTY ECTS za przedmiot	4	4

*niepotrzebne usunąć

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

.....