

# KARTA PRZEDMIOTU

## Rok akademicki 2018/2019

|                           |                       |                                                                                    |
|---------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Kod przedmiotu            | 0114.7.WF1.B/C25.TiMG |                                                                                    |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim               | <b>Teoria i metodyka gimnastyki</b><br><i>Theory and methodology of gymnastics</i> |
|                           | angielskim            |                                                                                    |

### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

|                                                     |                            |
|-----------------------------------------------------|----------------------------|
| 1.1. Kierunek studiów                               | Wychowanie Fizyczne        |
| 1.2. Forma studiów                                  | stacjonarne/niestacjonarne |
| 1.3. Poziom studiów                                 | pierwszego stopnia         |
| 1.4. Profil studiów*                                | praktyczny                 |
| 1.5. Specjalność*                                   | nauczycielska              |
| 1.6. Jednostka prowadząca przedmiot                 | WO, Instytut Fizjoterapii  |
| 1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu | Mgr Dorota Zapiór          |
| 1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot              | Mgr Dorota Zapiór          |
| 1.9. Kontakt                                        | 41 349 69 54               |

### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

|                                               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. SZCZEGÓŁOWY PROGRAM TRENINGÓW PRZEMOTOWYCH |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.1. Forma zajęć                              |               | ćwiczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć                 |               | Sala gimnastyczna UJK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć                   |               | zaliczenie z oceną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3.4. Metody dydaktyczne                       |               | Metody praktyczne (pokaz z objaśnieniem)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.5. Wykaz literatury                         | podstawowa    | 1. Mazurek L., <i>Gimnastyka podstawowa</i> , Wydawnictwo „Sport i Turystyka” Warszawa 1971<br>2. Jezierski R., Rybicka A., <i>Gimnastyka Teoria i Metodyka</i> , Wydawnictwo AWF we Wrocławiu, Wrocław 1996<br>3. Karkosz K., <i>Gimnastyka</i> , AWF w Katowicach, Katowice 2002<br>4. Barański K., <i>Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych</i> , AWF Warszawa, Warszawa 1985                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                               | uzupełniająca | 1. Karniewicz J., Kochanowicz K., Sawczyn S., <i>Technika wykonania i nauczania gimnastycznych ćwiczeń na drążku</i> , AWFis, Gdańsk 1995<br>2. Karniewicz J., Kochanowicz K., <i>Wybrane zagadnienia teoretycznych i praktycznych podstaw gimnastyki</i> , AWFis, Gdańsk 1990<br>3. Szot Z., Kurzach J., <i>Ćwiczenia na poręczach asymetrycznych i równoważni</i> , AWiS Gdańsk, Gdańsk 1998<br>4. Polak E., <i>Gimnastyka</i> , Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2002<br>5. Skarlińska J., Łukowska A., <i>Gimnastyka dziewcząt, Sit</i> , Warszawa 1971<br>6. Szewc W., Paszkiewicz K., <i>Gimnastyka</i> , Wydawnictwo Sport, Bydgoszcz 1995 |

### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

#### 4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

##### Ćwiczenia:

- C1. Stosowanie przez studenta nabytej wiedzy teoretycznej z zakresu gimnastyki podstawowej.
- C2. Wykorzystanie przez studenta umiejętności gimnastycznych do prowadzenia lekcji gimnastyki w szkole.
- C3. Posiadanie przez studenta umiejętności organizacyjnych do prowadzenia lekcji gimnastyki z grupą uczniów.
- C4. Zachęcanie do stosowania ćwiczeń gimnastycznych, jako środka do kształtowania postaw prozdrowotnych.

**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**

| <b>Efekt</b>                               | <b>Student, który zaliczył przedmiot</b>                                                                                                                 | <b>Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>w zakresie WIEDZY:</b>                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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                                                                                                                                                                        |
| <b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>            |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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<br>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<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b> |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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<br>(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?)*                                                                         |                     |                       |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>                                                            | <b>100</b>          | <b>100</b>            |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>                                                        | <b>4</b>            | <b>4</b>              |

\*niepotrzebne usunąć

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

.....