

KARTA PRZEDMIOTU dla II roku
Rok akademicki 2019/2020

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.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	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 OPIS KURSOWY PRZEDMIOTU		
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. 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. 5. Seredyński A. <i>"Akrobatyka sportowa"</i> Rzeszów 2008. 6. Nowak L., Nowak M., Piekarski R., Kurańska-Wołoszyn J. <i>"Gimnastyka"</i> AWF Poznań 2009.
	uzupełniająca	1. Karniewicz J., Kochanowicz K., Sawczyn S., <i>Technika wykonania i nauczania gimnastycznych ćwiczeń na drążku</i> , AWF iS, Gdańsk 1995. 2. Karniewicz J., Kochanowicz K., <i>Wybrane zagadnienia teoretycznych i praktycznych podstaw gimnastyki</i> , AWF iS, 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

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

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)

.....