**KARTA PRZEDMIOTU**

**rok akademicki 2015/2016**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | *16.1-7WF-B/C23-TiMG* |
| **Nazwa przedmiotu w języku**  | polskim | ***Teoria i metodyka gimnastyki****Theory and methodology of gymnastics* |
| angielskim |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

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

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Przynależność do modułu** | *P/K-podstawowy/kierunkowy* |
| **2.2. Status przedmiotu** | *obowiązkowy* |
| **2.3. Język wykładowy** | *Język polski* |
| **2.4. Semestry, na których realizowany jest przedmiot** | *II, III* |
| **2.5. Wymagania wstępne** | *Ogólna sprawność fizyczna, podstawy metodyki wych-fiz* |

1. **FORMY, SPOSOBY I METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Formy zajęć**
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Nazwa grupy*** | ***Forma zajęć*** | ***Liczba studentów w grupie*** | ***Studia stacjonarne*** | ***Studia niestacjonarne*** |
| *C- ćwiczeniowa* | *ćwiczenia* | *25-30* | *60h – kontaktowe**40h – niekontaktowe* | *40h – kontaktowe**60h - niekontaktowe* |

 |
| * 1. **Sposób realizacji zajęć**
 | *Ćwiczenia praktyczne , sala gimnastyczna UJK* |
| * 1. **Sposób zaliczenia zajęć**
 | *Zaliczenie z oceną* |
| * 1. **Metody dydaktyczne**
 | *Metody praktyczne(pokaz z objaśnieniem)* |
| * 1. **Wykaz literatury**
 | **podstawowa** | 1. *Mazurek L., Gimnastyka podstawowa, Wydawnictwo „Sport i Turystyka” Warszawa 1971*
2. *Jezierski R., Rybicka A., Gimnastyka Teoria i Metodyka, Wydawnictwo AW F we Wrocławiu, Wrocław 1996*
3. *Karkosz K., Gimnastyka , AWF w Katowicach, Katowice 2002*
4. *Barański K., Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych, AWF Warszawa, Warszawa 1985*
 |
| **uzupełniająca** | 1. *Karniewicz J., Kochanowicz K,, Sawczyn S., Technika wykonania i nauczania gimnastycznych ćwiczeń na drążku, AWFiS, Gdańsk 1995*
2. *Karniewicz J., Kochanowicz K., Wybrane zagadnienia teoretycznych i praktycznych podstaw gimnastyki, AWFiS, Gdańsk 1990*
3. *Szot Z., Kurzach J., Ćwiczenia na poręczach asymetrycznych i równoważni, AWiS Gdańsk, Gdańsk 1998*
4. *Polak E., Gimnastyka, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2002*
5. *Skarlińska J., Łukowska A., Gimnastyka dziewcząt, Sit, Warszawa 1971*
6. *Szewc W., Paszkiewicz K., Gimnastyka, Wydawnictwo Sport, Bydgoszcz 1995*
 |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA**

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu**

*- Stosowanie przez studenta nabytej wiedzy teoretycznej z zakresu gimnastyki podstawowej.**- Wykorzystanie przez studenta umiejętności gimnastycznych do prowadzenia lekcji gimnastyki w szkole**- Posiadanie przez studenta umiejętności organizacyjnych do prowadzenia lekcji gimnastyki z grupą uczniów.**- Zachęcanie do stosowania ćwiczeń gimnastycznych, jako środka do kształtowania postaw prozdrowotnych.* |
| * 1. **Treści programowe**

*Gimnastyka- kierunki, pojęcia, podziały, rodzaje. Systematyka ćwiczeń gimnastycznych. Pozycje wyjściowe. 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.**Ćwiczenia porządkowo-dyscyplinujące(kolumny ćwiczebne, zmiana zastępów do ćwiczeń, rozstawianie przyrządów).**Ćwiczenia kształtujące(pozycje wyjściowe do ćwiczeń, ćwiczenia ramion, tułowia, nóg, rozgrzewka gimnastyczna).**Ćwiczenia użytkowo-sportowe.**Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne(przewroty w przód i w tył, przerzut bokiem, salto w przód, ćwiczenia dwójkowe, piramidy).**Ćwiczenia równoważne na przyrządach(wejścia, przejścia, obroty, wymachy, podskoki, proste układy). Ćwiczenia w zwisach(wymyk, odmyk).**Ćwiczenia w podporach(mostek, stanie na rękach).**Skoki(przez kozła, skrzynię-kuczny, zawrotny, odwrotny).**Elementy gimnastyki artystycznej(wstążka, piłka, obręcz).**Proste układy gimnastyczne.**Przygotowanie konspektu lekcji z gimnastyki, przeprowadzenie lekcji, omówienie jej.* |
| * 1. **Przedmiotowe efekty kształcenia (mała, średnia, duża liczba efektów)**
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **kod** | **Student, który zaliczył przedmiot** | ***Stopień nasycenia efektu kierunkowego******[+] [++] [+++]*** | **Odniesienie do efektów kształcenia** |
|  | w zakresie **WIEDZY:** |  | dla kierunku | dla obszaru |
| W01 | *Używa terminologii ćwiczeń gimnastycznych.* | **++** | WF1P\_W16 | M1\_W10 |
| W02 | *Zna technikę i metodykę nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych.* | **++** | WF1P\_W22 | M1\_W07M1\_W10 |
| W03 | *Stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa na zajęciach gimnastycznych.* | **++** | WF1P\_W07 | M1\_W03M1\_W10 |
|  | w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** |  |  |  |
| U01 | *Posiada umiejętności ruchowe w zakresie gimnastyki podstawowej, demonstruje wybrane elementy gimnastyki niezbędne do prowadzenia lekcji w szkole.* | **++** | WF1P\_U02WF1P\_U16 | M1\_U02M1\_U11 |
| U02 | *Konstruuje konspekt lekcji z gimnastyki, oraz przeprowadza zajęcia wg. powyższego konspektu (scenariusza).* | **++** | WF1P\_U11WF1P\_U13 | M1\_U08M1\_U09 M1\_U03M1\_U10M1\_U11 |
| U03 | *Potrafi organizować i sędziować zawody gimnastyczne.* | **++** | WF1P\_U14 | M1\_U10 |
|  | w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** |  |  |  |
| K01 | *Dba o bezpieczeństwo swoje i innych, stosuje zasady asekuracji i samo asekuracji.* | **++** | WF1P\_K06 | M1\_K07 |
| K02 | *Jest świadomy roli ćwiczeń gimnastycznych w dbałości o ciało i zdrowie.* | **++** | WF1P\_K07 | M1\_K05M1\_K09 |
| K03 | *Ma świadomość podnoszenia swojej sprawności fizycznej, niezbędnej do demonstrowania ćwiczeń gimnastycznych.* | **++** | WF1P\_K08 | M1\_K09 |

|  |
| --- |
| * 1. **Kryteria oceny osiągniętych efektów kształcenia dla każdej formy zajęć**
 |
| **na ocenę 3** | **na ocenę 3,5** | **na ocenę 4** | **na ocenę 4,5** | **na ocenę 5** |
| Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w zakresie podstawowym. Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne osiągając 60% punktów. Opracował konspekt lekcji.  | Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w zakresie podstawowym. Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne osiągając 65% punktów. Opracował konspekt lekcji i poprawnie ją przeprowadził | Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w zakresie podstawowym. Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne osiągając 75% punktów. Opracował konspekt lekcji i prawidłowo ją przeprowadził. Wykazywał się aktywnością na zajęciach. | Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w zakresie rozszerzonym. Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne osiągając 80% punktów. Opracował konspekt lekcji i prawidłowo ją przeprowadził. Wykazywał się dużą aktywnością na zajęciach. | Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w zakresie rozszerzonym. Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne osiągając 90% punktów. Wzorcowo opracował konspekt lekcji i prawidłowo ją przeprowadził. Wykazywał się dużą aktywnością na zajęciach. |

|  |
| --- |
| * 1. **Metody oceny dla każdej formy zajęć**
 |
| **Zaliczenie ustne** | **Sprawdzian praktyczny** | **Konspekt (scenariusz) lekcji** | **Prowadzenie lekcji** | **Aktywność na zajęciach** |  |  | **Inne** |
| *X* | *X* | *X* |  *X* | *X* |  |  |  |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** |
| **Studia****stacjonarne** | **Studia****niestacjonarne** |
| *LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/* | *60* | *40* |
| *Udział w wykładach* |  |  |
| *Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach... itd.* | *60* | *40* |
| *Udział w konsultacjach* |  |  |
| *Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym itp.* |  |  |
| *Inne* |  |  |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* | *40* | *60* |
| *Przygotowanie do wykładu* |  |  |
| *Przygotowanie do ćwiczeń* | *30* | *50* |
| *Przygotowanie do egzaminu/kolokwium* | *10* | *10* |
| *Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa* |  |  |
| *Opracowanie prezentacji multimedialnej* |  |  |
| *Przygotowanie hasła do wikipedii* |  |  |
| *Inne* |  |  |
| ***ŁĄCZNA LICZBA GODZIN*** | ***100*** | ***100*** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **4** | **4** |

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

 *.....................................................................................................................................*