

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C28.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	studia I stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Dorota Zapiór
1.6. Kontakt	cm_fizj@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	ogólna sprawność fizyczna, podstawy metodyki wychowania fizycznego

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA 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
	uzupełniająca	1. Karniewicz J., Kochanowicz K., Sawczyn S., <i>Technika wykonania i nauczania gimnastycznych ćwiczeń na drążku</i> , AWFiS, Gdańsk 1995 2. Karniewicz J., Kochanowicz K., <i>Wybrane zagadnienia teoretycznych i praktycznych podstaw gimnastyki</i> , AWFiS, 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 UCZENIA SIĘ

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 uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	używa terminologii ćwiczeń gimnastycznych.	WF1P_W13
W02	zna technikę i metodykę nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych.	WF1P_W18 NAU1_W04 NAU1_W15
W03	stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa na zajęciach gimnastycznych.	WF1P_W06
w zakresie UMIĘTNOŚCI:		
U01	posiada umiejętności ruchowe w zakresie gimnastyki podstawowej, demonstrowuje wybrane elementy gimnastyki niezbędne do prowadzenia lekcji w szkole.	WF1P_U02 WF1P_U16
U02	konstruuje konspekt lekcji z gimnastyki, oraz przeprowadza zajęcia wg. powyższego konspektu (scenariusza).	WF1P_U11 WF1P_U13 NAU1_U03 NAU1_U07
U03	potrafi organizować i sędziować zawody gimnastyczne.	WF1P_U14
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	dba o bezpieczeństwo swoje i innych, stosuje zasady asekuracji i samo asekuracji.	WF1P_K06 NAU1_K02
K02	jest świadomy roli ćwiczeń gimnastycznych w dbałości o ciało i zdrowie.	WF1P_K07
K03	ma świadomość podnoszenia swojej sprawności fizycznej, niezbędnej do demonstrowania ćwiczeń gimnastycznych.	WF1P_K08

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

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					x			x			x			x			x				
W02					x			x			x			x			x				
W03								x			x			x			x				
U01								x			x			x			x				
U02								x			x			x							
U03								x			x			x			x				
K01								x			x			x			x				
K02								x			x			x			x				
K03								x			x			x			x				

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
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 61-68% 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 69-76% 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 77-84% 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 85-92% 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 93-100% 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 ćwiczeniach*	50	30
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	50	70
Przygotowanie do ćwiczeń*	30	40
Przygotowanie do kolokwium*	20	30
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	100	100
PUNKTY ECTS za przedmiot	4	4

*niepotrzebne usunąć

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

.....