

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2025/2026

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	dorota.zapior@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), instruktaż, zajęcia praktyczne, ćwiczenia kierowane,
3.5. Wykaz literatury	Podstawowa - Grzegorzczak B, Korpak L, Plichcińska M. Wf (nie tylko) dla dziewcząt. Raabe. Warszawa 2013. - Bielec G, Warchoł K. Gimnastyka szkolna – według nowej podstawy programowej. Wydawnictwo Prymat. Białystok 2024. - Nowak M, Piekarski R, Kuriańska-Wołoszyn J. Gimnastyka Ćwiczenia na przyrządach, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej. Gorzów Wielkopolski 2016. - Sobera M. (red.) Gimnastyka w szkole podstawowej i ponadpodstawowej. Podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego, nauczycieli wychowania fizycznego i amatorów gimnastyki. Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu, Wrocław 2024. - Jemni M. The Science of Gymnastics: Advanced Concepts. 2nd ed. Routledge. New York 2018.
	Uzupełniająca - Karniewicz J, Kochanowicz K, Sawczyn S. Technika wykonania i nauczania gimnastycznych ćwiczeń na drążku. AWF i S. Gdańsk 1995. - Mazurek L. Gimnastyka podstawowa. Wydawnictwo Sport i Turystyka. Warszawa 1971. - Polak E. Gimnastyka. Uniwersytet Rzeszowski. Rzeszów 2002.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia: C1- Nabycie teoretycznej wiedzy z zakresu gimnastyki (podstawowej, nowoczesnej oraz elementów tańca), w tym terminologii i metod nauczania. C2- Rozwój praktycznych umiejętności gimnastycznych oraz kompetencji organizacyjnych niezbędnych do prowadzenia lekcji gimnastyki w edukacji szkolnej. C3- Kształtowanie świadomości prozdrowotnej i dbałości o bezpieczeństwo podczas zajęć gimnastycznych, ze szczególnym uwzględnieniem asekuracji i profilaktyki urazów.

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	<i>używa terminologii ćwiczeń gimnastycznych.</i>	WF1P_W13
W02	<i>zna technikę i metodykę nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych.</i>	WF1P_W18 NAU1_W04 NAU1_W15
W03	<i>stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa na zajęciach gimnastycznych.</i>	WF1P_W06
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 WF1P_U16
U02	<i>konstruuje konspekt lekcji z gimnastyki oraz przeprowadza zajęcia wg. powyższego konspektu (scenariusza).</i>	WF1P_U11 WF1P_U13 NAU1_U03 NAU1_U07
U03	<i>potrafi organizować i sędziować zawody gimnastyczne.</i>	WF1P_U14
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>dba o bezpieczeństwo swoje i innych, stosuje zasady asekuracji i samo asekuracji.</i>	WF1P_K06 NAU1_K02
K02	<i>jest świadomy roli ćwiczeń gimnastycznych w dbałości o ciało i zdrowie.</i>	WF1P_K07
K03	<i>ma świadomość podnoszenia swojej sprawności fizycznej, niezbędnej do demonstrowania ćwiczeń gimnastycznych.</i>	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		
	<i>W</i>	<i>C</i>	<i>...</i>	<i>W</i>	<i>C</i>	<i>...</i>	<i>W</i>	<i>C</i>	<i>...</i>	<i>W</i>	<i>C</i>	<i>...</i>	<i>W</i>	<i>C</i>	<i>...</i>	<i>W</i>	<i>C</i>	<i>...</i>	<i>W</i>	<i>C</i>	<i>...</i>
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)

.....