

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C24.G	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Gimnastyka Gymnastics
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego 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	język polski
2.2. Wymagania wstępne*	ogólna sprawność fizyczna, podstawowe umiejętności w zakresie ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych.

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	Pokaz z objaśnieniem, ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, warsztaty dydaktyczne	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	- Kuriańska-Wołoszyn J, Nowak M, Piekarski R. Gimnastyka Ćwiczenia na przyrządach. PTNKF. Warszawa 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. - Sands WA, McNeal JR. Gymnastics: Skills, Techniques, Training. Human Kinetics. Champaign 2017.
	uzupełniająca	- Marino P. Cartwheel: Gymnastic Techniques. Lulu com. Amazon 2016. - Szot Z, Tomczak M, Proczek A, Paterek J. Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne dwójkowe i piramidy. Kraków 2013.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: C1. Zna rodzaje sportów gimnastycznych, formy prowadzenia lekcji oraz zasady asekuracji. C2. Potrafi wykonywać ćwiczenia gimnastyczne indywidualnie i zespołowo oraz układy gimnastyczne z przyrządami i pod muzykę. C3. Umie organizować i prowadzić lekcje gimnastyki, motywując grupę do aktywności i kształtowania postaw prozdrowotnych.
4.2. Treści programowe Ćwiczenia: - Rodzaje sportów gimnastycznych. - Formy i metody prowadzenia lekcji gimnastyki. Asekuracja ćwiczeń gimnastycznych i samo asekuracja. - Wykorzystanie ćwiczeń gimnastycznych w układach. - Gimnastyczne ćwiczenia skocznościowe, indywidualne, zespołowe i przez przyrządy. - Układy ćwiczeń na drążku i kółkach. - Wieloosobowe piramidy. - Układy gimnastyczne mieszane (statyczno- dynamiczne) wieloosobowe pod muzykę. - Przygotowanie konspektu lekcji z gimnastyki, przeprowadzenie i omówienie.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Zna rodzaje sportów gimnastycznych i konkurencje w nich rozgrywane.	WF2P_W16 NAU2_W07
W02	Zna technikę i metodykę nauczania ćwiczeń gimnastycznych.	WF2P_W21 NAU2_W08
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Posiada umiejętność nauczania w zakresie gimnastyki podstawowej, demonstruje wybrane elementy gimnastyki niezbędne do prowadzenia lekcji w szkole.	WF2P_U14 NAU2_U02
U02	Konstruuje konspekt lekcji z gimnastyki, oraz przeprowadza zajęcia wg. powyższego konspektu (scenariusza).	WF2P_U12 NAU2_U08
U03	Potrafi ułożyć i wykonać proste układy gimnastyczne.	WF2P_U18
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych, stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji.	WF2P_K07 NAU2_K01
K02	Jest świadomy roli ćwiczeń gimnastycznych w dbałości o ciało i zdrowie.	WF2P_K10 NAU2_K01

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt - konspekt lekcji*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne sprawdzian praktyczny		
	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				
W02					x			x									x			x	
U01					x			x									x			x	
U02					x			x									x			x	
U03					x			x									x			x	
K01					x			x									x			x	
K02					x			x									x				

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne lub pisemne osiągając 61-68% punktów. Opracował konspekt lekcji.
	3,5	Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne lub pisemne osiągając 69-76% punktów. Opracował konspekt lekcji i poprawnie ją przeprowadził.
	4	Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne lub pisemne osiągając 77-84% punktów. Opracował konspekt lekcji i prawidłowo ją przeprowadził.
	4,5	Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne lub pisemne osiągając 85-92% punktów. Opracował konspekt lekcji i prawidłowo ją przeprowadził.
	5	Zaliczył praktyczny sprawdzian umiejętności gimnastycznych oraz kolokwium ustne lub pisemne osiągając 93-100% punktów. Wzorcowo opracował konspekt lekcji i prawidłowo ją przeprowadził.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	25	15
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	25	15
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	25	35
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	5	5
<i>Przygotowanie do kolokwium</i>	10	15
<i>Opracowanie projektu – konspekt lekcji</i>	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

**niepotrzebne usunąć*

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

.....