



KARTA PRZEDMIOTU

C13. Teoria i metodyka gimnastyki

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Teoria i metodyka gimnastyki (C13)
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Theory and Methodology of Gymnastics
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów:	Studia I stopnia
Profil:	Praktyczny (P)
Forma studiów:	Studia stacjonarne
Punkty ECTS:	4
Język wykładowy:	polski
Rok akademicki:	2022/2023
Semestr:	1, 2, 3, 4
Koordinator przedmiotu:	Mgr Andrzej Sokołowski

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Zapoznanie studenta z podstawową terminologią gimnastyczną, Nauczanie i doskonalenie podstawowych ćwiczeń gimnastycznych, Nauczanie asekuracji i samo asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych Zapoznanie z metodyką nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych Zapoznanie studenta z terminologią gimnastyczną na przyrządach. Nauczanie i doskonalenie podstawowych ćwiczeń gimnastycznych na przyrządach. Nauczanie asekuracji i samo asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych na przyrządach. Praktyczne prowadzenie lekcji i organizacji imprez sportowych i rekreacyjnych.				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:	st. stacjonarne sem.1- ćw. 15 godz., sem.2- ćw. 15 godz. sem.3- ćw. 15 godz., sem. 4- ćw. 15 godz. st. niestacjonarne sem.1- ćw. 10 godz., sem.2- ćw. 10 godz. sem.3- ćw. 10 godz., sem. 4- ćw. 10 godz.			
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
C13_W01	Student zna i rozumie: podstawę programową oraz cele kształcenia i treści nauczania gimnastyki na poszczególnych etapach	K_W01	Zajęcia praktyczne, konsultacje	Kolokwium

C13_W02	<p>edukacyjnych oraz kluczowe kompetencje i ich kształtowanie w ramach zajęć z gimnastyki (D.1/W1)</p> <p>2. konwencjonalne i niekonwencjonalne metody nauczania, w tym metody aktywizujące a także zasady doboru metod nauczania typowe dla gimnastyki (D.1/W5).</p>	K_W08		Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć. Kolokwium ze znajomości metodyki nauczania
C13_W03	<p>3. metodykę realizacji poszczególnych treści kształcenia z zakresu gimnastyki- rozwiązania merytoryczne i metodyczne, dobre praktyki, dostosowanie oddziaływań do potrzeb i możliwości uczniów o różnym potencjale, typowe dla ćwiczeń gimnastycznych błędy uczniowskie, ich rolę i sposoby wykorzystania w procesie dydaktycznym (D.1/W6, D.1/W9))</p>	K_W08 K_W07		Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć. Kolokwium ze znajomości metodyki nauczania
C13_W04	<p>4. potrzebę indywidualizacji nauczania oraz formy pracy specyficzne dla gimnastyki (D.1/W7)</p>	K_W08		Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć. Dyskusja
C13_W05	<p>5. podstawowe ćwiczenia gimnastyczne, zna nazewnictwo związane z pozycjami wyjściowymi, przyrządami, przyborami.</p>	K_W02		Kolokwium z terminologii pozycji wyjściowych do ćwiczeń. Ocena znajomości narzędzi badawczych podczas samodzielnego prowadzenia zajęć
C13_W06	<p>6. sposoby konstruowania testów, sprawdzianów i innych narzędzi przydatnych w procesie oceny poziomu i postępów w opanowaniu umiejętności gimnastycznych a także wstępnej diagnozy umiejętności ucznia (D.1/W11, D.1/W12)</p>	K_W05		Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć.
C13_W07	<p>7. Zna zasady bezpieczeństwa, pomocy i samoasekuracji podczas wykonywania</p>	K_W10 K_W11		

C13_W08	ćwiczeń. 8. sposoby wykorzystywania różnych form organizacyjnych, wykorzystania w procesie wychowania fizycznego środków dydaktycznych, w tym przyborów, sprzętu i urządzeń sportowych.	K_W08		Przygotowanie konspektu i ocena samodzielnego prowadzenia zajęć
C17_U01	Student potrafi: 1. nauczać elementów gimnastyki z wykorzystaniem różnych metod, form i środków. Potrafi dostosować sposób komunikacji do poziomu rozwojowego uczniów (D.1/U4) 2. rozpoznać typowe dla gimnastyki błędy uczniowskie i wykorzystać je w procesie dydaktycznym (D.1/U10) 3. dobrać metody pracy oraz środki dydaktyczne w nauczaniu gimnastyki aktywizujące uczniów i uwzględniające ich zróżnicowane potrzeby edukacyjne (D.1/U7) 4. kreować sytuacje dydaktyczne służące aktywności i rozwojowi zainteresowań uczniów oraz popularyzacji wiedzy (D.1/U5) 5. posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu gimnastyki oraz potrafi je zademonstrować 6. opracować w formie pisemnej (wydruku) konspekt lekcji z gimnastyki. 7. skonstruować sprawdzian służący ocenie umiejętności ucznia, zawodnika. (D.1/U9) 8. merytorycznie, profesjonalnie i rzetelnie oceniać pracę uczniów (D.1/U8) 9. przeprowadzić wstępną diagnozę umiejętności	K_U03	Ćwiczenia praktyczne Lekcja wychowania fizycznego. Samodzielna praca studenta, praca w bibliotece. Ćwiczenia praktyczne. Konsultacje Lekcja WF z gimnastyki Ćwiczenia praktyczne. Samodzielna praca studenta, praca w bibliotece. Ćwiczenia praktyczne	Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć lub części zajęć. Ocena właściwego doboru środków dydaktycznych. Ocena umiejętności korygowania błędów Sprawdzian praktycznych umiejętności Demonstracja ścieżki ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych. Ocena opracowanych konspektów Ocena sprawdzianu zaprezentowanego przez studenta Ocena poprawnej diagnozy z zakresu umiejętności
C17_U02		K_U01		
C17_U03		K_U12 K_U02		
C17_U04		K_U10		
C17_U05		K_U04		
C17_U06		K_U06		
C17_U07		K_U12		
C17_U08		K_U01		
C17_U09		K_U05		
C17_U10		K_U09		
		K_U05		Ocena prawidłowego wykorzystania przyborów w trakcie zajęć

liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	Praca nad układami	2	5	5	3	2	5	5	3
	Przygotowanie konspektów	2	2	2	2	2	2	2	2
	Organizacja zawodów	1	1	1	2	4	1	1	2
	w sumie: ECTS	14 g. 0,5	17 g. 0,5	17 g. 0,5	16 g 0,5	17g 0,6	17g. 0,6	17g. 0,6	16 g 0,6
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	ćwiczenia	15	15	15	15	10	10	10	10
	Przygotowanie praktyczne	8	8	8	8	8	8	8	8
	Praca nad układami	2	5	5	3	2	5	5	3
	Przygotowanie konspektów	2	2	2	2	2	2	2	2
	Organizacja zawodów	1	1	1	2	2	1	1	2
	w sumie: ECTS	28 g. 1	31 g. 1	31 g. 1	30 g 1	24g 1	26g. 1	26g. 1	25 g 1

Szczegółowy opis procesu kształcenia

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	Semestr I
	<p>Semestr 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cele kształcenia i treści nauczania gimnastyki na poszczególnych etapach edukacyjnych. Metody, formy i zasady dydaktyczne wykorzystywane w nauczaniu gimnastyki. Metodyka nauczania poszczególnych elementów gimnastyki-rozwiązania merytoryczne i metodyczne, dostosowanie oddziaływań do potrzeb i możliwości uczniów o różnym potencjale. Błędy uczniowskie i sposoby ich korygowania. 2. Podział ćwiczeń gimnastycznych, cele i zadania gimnastyki w szkolnym programie wychowania fizycznego, literatura podstawowa i uzupełniająca. 3. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania przewrotu w przód. 4. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania przewrotu w tył. 5. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania stania na rękach, przedramionach. 6. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania przerzutu bokiem. 7. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania stania na głowie. 8. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania skoku rozkrocznego przez kozła. 9. Opracowanie i demonstracja ścieżki ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych. 10. Gimnastyka jako podstawowy środek rozwoju i utrzymania właściwości motorycznych w ontogenezie. 11. Rola rozgrzewki i ćwiczeń kształtujących przy podejmowanej aktywności fizycznej i ruchowej. <p>Semestr 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania skoku rozkrocznego przez skrzynię. 2. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania skoku kucznego

	<p>przez skrzynię.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania wymyku przodem, tyłem. 4. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania kołowrotu prostego w tył na drążku. 5. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania wspierania na poręczach w tylnym i przednim zamachu. 6. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania podporów przodem i tyłem na koniu z łękami. 7. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania stania na barkach na poręczach. 8. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania ćwiczeń równoważnych na ławeczce i na równoważni. 9. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania układu ćwiczeń wolnych, na drążku, poręczach, równoważni i skoku w wieloboju gimnastycznym. <p>Semestr 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metodyka prowadzenia lekcji gimnastyki rozwijających właściwości motoryczne. 2. Pomoc i ochrona przy wykonywaniu ćwiczeń gimnastycznych i korygowanie błędów. 3. Elementy gimnastyki artystycznej w szkolnym wychowaniu fizycznym 4. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania układów akrobatyki sportowej (dwójki, trójki). 5. Metodyka nauczania przerzutu w przód i w tył na prostych rękach. 6. Metodyka nauczania wychwyty z głowy, karku. <p>Semestr 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Program zawodów sportowych w gimnastyce dla uczniów szkół podstawowych. 2. Rocznikowe zawody w gimnastyce. 3. Zasady organizacji i sędziowanie zawodów gimnastycznych. 4. Formy gimnastyczne w procesie wychowania fizycznego. 5. Przygotowanie gimnastyczne w aspekcie uprawiania innych dyscyplin sportu. 6. Gimnastyka sportem całego życia jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie.
Metody i techniki kształcenia:	<p>metody praktyczne: ćwiczenia praktyczne, metody podające: opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów, metody eksponujące: pokaz</p>
Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	<p>Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze. Zaliczenie kolokwium sprawdzającego znajomość prawidłowej techniki i metodyki nauczania elementów umiejętności specjalnych oraz przepisów. Pozytywny wynik testów sprawdzających stopień opanowania techniki elementów gimnastycznych Właściwe opracowanie konspektów zajęć lekcyjnych o określonej tematyce.</p>
Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze	<p>Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć</p>

wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	
Sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Ocena końcowa z przedmiotu (zarówno w semestrze I, II, III oraz IV), jest średnią arytmetyczną ocen wystawionych w oparciu o następujące kryteria:</p> <p>Frekwencja i aktywność na zajęciach: 15%</p> <p>Ocena poziomu umiejętności technicznych na podstawie testów (prawidłowy pokaz) 30%</p> <p>Ocena konspektów i samodzielnego prowadzenia zajęć: 25%</p> <p>Ocena wiedzy teoretycznej: 30 % (metodyka, przepisy itp.)</p>
Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	Samodoskonalenie na zajęciach dodatkowych, opracowanie konspektu i prowadzenie zajęć ze studentami lub uczniami szkoły podstawowej
Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	elementarne umiejętności w zakresie techniki wykonywanych elementów.
Zalecana literatura:	<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jezierski R., <i>Gimnastyka – zdrowie i sprawność</i>. Wydawnictwo Arkot, Wrocław 2009. 2. Mazurek L., <i>Gimnastyka podstawowa</i>, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1980. 3. Szot Z., <i>Ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne i skoki</i>. Centralny Ośrodek Sportu, 1997. <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Polak E. <i>Gimnastyka</i>. Uniwersytet Rzeszowski 2002. 2. <i>Gimnastyka : zarys historii, terminologia i systematyka : podręcznik dla studentów wychowania fizycznego / Gorzów Wlkp. : [Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej. Oddział] , 2009</i> 3. Pańczyk W., Warchoń K., <i>W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego</i>. Wydanie II uzupełnione. Uniwersytet Rzeszowski 2008.