

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2013/2014

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Gimnastyka
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Gymnastics
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC7
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	1

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
1	0	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przygotowanie wysoko wykwalifikowanej kadry do prowadzenia zajęć o charakterze gimnastycznym w szkołach: podstawowych, ponadpodstawowych i ponadgimnazjalnych, a także szkołach wyższych, placówkach oświatowo-wychowawczych, klubach sportowych i organizacjach społecznych kultury fizycznej i turystyki.
- Cel2 Poszerzenie umiejętności ruchowych z zakresu gimnastyki sportowej, będących kontynuacją szkolenia zapoczątkowanego na studiach pierwszego stopnia. Doskonalenie praktycznego zastosowania asekuracji podczas wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych. Kształtowanie zdolności motorycznych (kondycyjnych i koordynacyjnych) umożliwiających opanowanie ćwiczeń gimnastycznych.
- Cel3 Poszerzenie wiedzy na temat techniki i metodyki nauczania ćwiczeń gimnastycznych, sposobów eliminacji błędów, asekuracji, bezpieczeństwa na zajęciach o charakterze gimnastycznym. Opanowanie podstaw sędziowania w gimnastyce sportowej oraz nabycie umiejętności obiektywnej oceny techniki wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych w poszczególnych konkurencjach wieloboju. Zapoznanie się z zasadami organizacji imprez sportowych w gimnastyce sportowej oraz zawodów szkolnych na bazie gimnastyki podstawowej. Pogłębienie wiedzy w zakresie środków i metod kształtowania zdolności motorycznych.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Brak przeciwwskazań lekarskich do uczestnictwa w zajęciach ruchowych.
- 2 Znajomość zagadnień teoretycznych i umiejętność praktycznego wykonania ćwiczeń gimnastycznych realizowanych na studiach pierwszego stopnia.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna terminologię i posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka. Dysponuje szeroką wiedzą z zakresu dydaktyki ogólnej i przedmiotowej, posiada szczegółowy zasób pojęć. Posiada obszerną wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego (lekcja gimnastyki), zgodnie z wybraną specjalnością studiów, zna fachową terminologię.
- EK2 Wiedza: Potrafi właściwie dobrać i wykorzystać urządzenia pomiarowe stosowane w sporcie oraz specjalistyczne urządzenia i sprzęt sportowy. Potrafi zaplanować i zastosować proces kształtowania różnych komponentów aktywności fizycznej oraz rozpoznawać, korygować błędy i zaniedbania w praktyce. Potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczniów, w tym uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce. Potrafi prowadzić i interpretować dokumentację zajęć dydaktycznych i pracy wychowawczej oraz dokumentację związaną z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, katalogować i przeliczać na punkty wyniki sportowe w danej dyscyplinie. Potrafi precyzyjnie planować i projektować oraz zorganizować i prowadzić zajęcia wychowania fizycznego (z gimnastyki) w różnych warunkach, w tym w warunkach obozowych oraz w różnej formie. Potrafi prowadzić i sędziować zawody sportowe z zakresu gimnastyki oraz wdrażać ucznia do aktywnego uczestnictwa w tych przedsięwzięciach. Potrafi wykonywać i demonstrować ukierunkowane i specjalne ćwiczenia z zakresu gimnastyki oraz wdrażać ucznia do asekuracji współwiczających i samodoskonalenia ćwiczeń.
- EK3 Kompetencje społeczne: Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej. Prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Zasady organizacji i bezpieczeństwa lekcji gimnastyki oraz higieny pracy. Zasady prowadzenia rozgrzewki bez i z przyborami, z wykorzystaniem przyrządów, a także ze współwiczającym.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć2	Doskonalenie ćwiczeń zrealizowanych na studiach pierwszego stopnia. Aktywny udział studentów w omówieniu techniki i metodyki nauczania. Rozwiązywanie problemów w zakresie eliminacji błędów oraz racjonalizacji procesu nauczania tych elementów.	4
Ć3	Nauka ćwiczeń wolnych (w tym skoków akrobatycznych). Przedstawienie techniki, metodyki nauczania oraz sposobu asekuracji. Praktyczna realizacja ćwiczeń i asekuracji. Omówienie charakterystyki konkurencji gimnastycznej "ćwiczenia wolne".	6
Ć4	Nauka ćwiczeń na grzybku oraz koniu z łękami. Przedstawienie techniki i metodyki nauczania. Praktyczna realizacja ćwiczeń. Wykorzystanie trenażerów w metodyce nauczania ćwiczeń w podporach. Omówienie charakterystyki konkurencji gimnastycznej "koń z łękami".	2
Ć5	Nauka ćwiczeń na kółkach. Przedstawienie techniki, metodyki nauczania oraz asekuracji. Praktyczna realizacja ćwiczeń i asekuracji. Omówienie charakterystyki konkurencji gimnastycznej "kółka".	2
Ć6	Nauka skoków gimnastycznych. Przedstawienie techniki, metodyki nauczania oraz sposobu asekuracji. Praktyczna realizacja ćwiczeń i asekuracji. Omówienie charakterystyki konkurencji gimnastycznej "skok".	2
Ć7	Nauka ćwiczeń na poręczach. Przedstawienie techniki, metodyki nauczania oraz sposobu asekuracji. Praktyczna realizacja ćwiczeń i asekuracji. Omówienie charakterystyki konkurencji gimnastycznej "poręcze".	2
Ć8	Nauka ćwiczeń na drążku. Przedstawienie techniki, metodyki nauczania oraz sposobu asekuracji. Praktyczna realizacja ćwiczeń i asekuracji. Omówienie charakterystyki konkurencji gimnastycznej "drążek".	2
Ć9	Nauka ćwiczeń na równoważni. Przedstawienie techniki, metodyki nauczania oraz sposobu asekuracji. Praktyczna realizacja ćwiczeń i asekuracji. Omówienie charakterystyki konkurencji gimnastycznej "równoważnia".	2
Ć10	Kompozycja i nauka ćwiczeń dwójkowych oraz zespołowych z zakresu akrobatyki sportowej. Praktyczna realizacja ćwiczeń. Omówienie sposobu ich sędziowania.	2
Ć11	Wykorzystanie trenażerów w gimnastyce. Kształtowanie sprawności motorycznej. Zasady organizacji zawodów gimnastycznych. Przepisy sędziowania w gimnastyce sportowej.	2
Ć12	Teoretyczne i praktyczne zaliczenie przedmiotu.	2
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Praca w grupach
- M2 Prezentacje multimedialne
- M3 Dyskusja
- M4 Konsultacje
- M5 Inne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	7
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	3
Przygotowanie praktyczne	10
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Kolokwium
F3	Odpowiedź ustna
F4	Aktywność na zajęciach
F5	Projekt indywidualny

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin praktyczny
P2	Zaliczenie pisemne
P3	Aktywność na zajęciach

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Aktywne uczestnictwo w zajęciach, zaliczenie praktyczne i teoretyczne
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Posiada podstawową wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć. Dotyczy: zasad bezpieczeństwa; terminologii; środków, metod i form prowadzenia zajęć gimnastycznych; techniki i metodyki nauczania ćwiczeń gimnastycznych; sposobów eliminacji błędów; asekuracji; organizacji i sędziowania zawodów gimnastycznych; tworzenia układów w poszczególnych konkurencjach wieloboju; środków i metod kształtowania zdolności motorycznych.
NA OCENĘ 4	Na poziomie dobrym posiada wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć. Dotyczy: zasad bezpieczeństwa; terminologii; środków, metod i form prowadzenia zajęć gimnastycznych; techniki i metodyki nauczania ćwiczeń gimnastycznych; sposobów eliminacji błędów; asekuracji; organizacji i sędziowania zawodów gimnastycznych; tworzenia układów w poszczególnych konkurencjach wieloboju; środków i metod kształtowania zdolności motorycznych.

NA OCENĘ 5	Posiada obszerną wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć. Dotyczy: zasad bezpieczeństwa; terminologii; środków, metod i form prowadzenia zajęć gimnastycznych; techniki i metodyki nauczania ćwiczeń gimnastycznych; sposobów eliminacji błędów; asekuracji; organizacji i sędziowania zawodów gimnastycznych; tworzenia układów w poszczególnych konkurencjach wieloboju; środków i metod kształtowania zdolności motorycznych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Wykonuje realizowane na studiach elementy gimnastyczne z dużymi i średnimi błędami. Umie praktycznie (w sposób prawidłowy) zastosować odpowiednią asekurację ćwiczeń gimnastycznych. Opanował dostatecznie sposoby racjonalizacji procesu nauczania (w tym eliminacji błędów), tworzenia układów gimnastycznych w poszczególnych konkurencjach wieloboju, organizacji oraz sędziowania zawodów gimnastycznych.
NA OCENĘ 4	Wykonuje realizowane na studiach elementy gimnastyczne z małymi błędami. Umie praktycznie (w sposób pewny i prawidłowy) zastosować odpowiednią asekurację ćwiczeń gimnastycznych. Opanował dobrze sposoby racjonalizacji procesu nauczania (w tym eliminacji błędów), tworzenia układów gimnastycznych w poszczególnych konkurencjach wieloboju, organizacji oraz sędziowania zawodów gimnastycznych.
NA OCENĘ 5	Wykonuje realizowane na studiach elementy gimnastyczne bezbłędnie. Umie praktycznie (w sposób pewny i prawidłowy) zastosować odpowiednią asekurację ćwiczeń gimnastycznych. Opanował bardzo dobrze sposoby racjonalizacji procesu nauczania (w tym eliminacji błędów), tworzenia układów gimnastycznych w poszczególnych konkurencjach wieloboju, organizacji oraz sędziowania zawodów gimnastycznych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Potrafi ocenić sposób wykonywanych zadań ruchowych. Nie wykorzystuje w pełni przyrządów i przyborów gimnastycznych. Potrafi ogólnie zaprogramować proces szkoleniowy w gimnastyce. Nawiązuje przyjazne relacje z innymi. Przekaz werbalny i niewerbalny jest zrozumiały, lecz nie dostosowany do możliwości percepcyjnych uczniów. Wykazuje się aktywnością w rozwiązywaniu konfliktów oraz zachęcaniu do uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych, przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, nie prezentuje afirmatywnej postawy wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej.
NA OCENĘ 4	Potrafi dobrze ocenić sposób wykonywanych zadań ruchowych. Wykazuje się zaradnością w prowadzeniu zajęć w różnych warunkach i środowisku społecznym. Potrafi ogólnie, lecz szczegółowo zaprogramować proces szkoleniowy w gimnastyce. Nawiązuje przyjazne relacje z innymi, umiejętnie zarządza przekazem werbalnym i niewerbalnym. Jest dobrym negocjatorem, rozwiązuje konflikty, potrafi zachęcić do uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych, przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej.
NA OCENĘ 5	Potrafi sprawiedliwie, obiektywnie i wnikliwie ocenić sposób wykonywanych zadań ruchowych. Wykazuje się zaradnością i kreatywnością w prowadzeniu zajęć w różnych warunkach i środowisku społecznym. Potrafi w sposób zindywidualizowany zaprogramować proces szkoleniowy w gimnastyce. Nawiązuje przyjazne relacje z innymi, umiejętnie zarządza przekazem werbalnym i niewerbalnym. Jest dobrym negocjatorem, rozwiązuje konflikty, potrafi zachęcić do uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych, przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W16, K_W20, K_W21, K_U07, K_U19	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 F4 F5 P1 P2 P3
EK2	K_U03, K_U06, K_U08, K_U12, K_U13, K_U15, K_U16, K_U18	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 F4 F5 P1 P2 P3
EK3	K_K07, K_K09	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 F4 F5 P2 P3

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Mazurek L. — *Gimnastyka - słownictwo i systematyka*, Warszawa, 1980, SiT
- 2 Barański K., Janowski D., Mazur A., Morzycki B. — *Gimnastyka. Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych*, Warszawa, 1985, AWF
- 3 Omorczyk J. — *Gimnastyka podstawowa w szkolnym systemie współzawodnictwa*, Kraków, 2010, EAS
- 4 Karniewicz J., Kochanowicz K. — *Ćwiczenia wolne w gimnastyce sportowej*, Gdańsk, 2002, COS

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Jezierski R., Rybicka A. — *Gimnastyka. Teoria i metodyka*, Wrocław, 2000, AWF
- 2 Karniewicz J., Kochanowicz K. — *Wybrane zagadnienia teoretycznych i praktycznych podstaw gimnastyki*, Gdańsk, 1990, AWF
- 3 Kochanowicz K. — *Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej*, Gdańsk, 1998, AWF
- 4 Żołnierowicz K., Plichta M. — *Gimnastyka sportowa dziewcząt*, Warszawa, 2001, COS

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Jarosław Omorczyk (kontakt: jaroslaw.omorczyk@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Dorota Ambroży (kontakt: dorota.ambrozy@awf.krakow.pl)
dr hab. prof. nadzw. Tadeusz Ambroży (kontakt: tadek@ambrozy.pl)
mgr Leon Biskup (kontakt: gimbis@poczta.fm)
dr Krystyna Kapik- Gruca (kontakt: kkapikgruca@poczta.onet.pl)
dr Mirosław Kost (kontakt: emkost0@op.pl)
dr Krzysztof Latinek (kontakt: latin@poczta.onet.pl)
dr Jarosław Omorczyk (kontakt: jarekomo@interia.pl)



13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....