

# 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                        | Teoria i metodyka gimnastyki         |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Theory and Methodology of Gymnastics |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ASE7                        |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty do wyboru                 |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 2.00                                 |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                               |
| SEMESTRY                                | 2                                    |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 2       | 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 gimnastyki sportowej, będących kontynuacją szkolenia zapoczątkowanego na studiach pierwszego stopnia i drugiego stopnia - semestr pierwszy. 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. Doskonalenie umiejętności sędziowania w gimnastyce sportowej, w poszczególnych konkurencjach wieloboju. Pogłębienie wiedzy w zakresie środków i metod kształtowania zdolności motorycznych. Zapoznanie się z podstawami prowadzenia treningu w gimnastyce sportowej

### 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 i drugiego stopnia semestru pierwszego.

### 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<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                 | LICZBA GODZIN |
|----|------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1 | Zasady prowadzenia rozgrzewki w oparciu o nowoczesne formy gimnastyki. | 4             |



## ĆWICZENIA

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                     | LICZBA GODZIN |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć2  | Doskonalenie ćwiczeń zrealizowanych w pierwszym semestrze. Aktywny udział studentów w omówieniu techniki i metodyki nauczania. Rozwiązywanie problemów w zakresie eliminacji błędów oraz racjonalizacji procesu nauczania tych elementów.                                  | 2             |
| Ć3  | Nauka ćwiczeń wolnych (w tym skoków akrobatycznych) z zakresu gimnastyki sportowej. Przedstawienie techniki, metodyki nauczania oraz sposobu asekuracji. Praktyczna realizacja ćwiczeń i asekuracji. Wykorzystanie trampoliny w metodyce nauczania ćwiczeń gimnastycznych. | 8             |
| Ć4  | Nauka ćwiczeń na grzybku oraz koniu z łękami z zakresu gimnastyki sportowej. Przedstawienie techniki i metodyki nauczania. Praktyczna realizacja ćwiczeń. Wykorzystanie trenerów w metodyce nauczania ćwiczeń przygotowawczych.                                            | 2             |
| Ć5  | Nauka ćwiczeń na kółkach z zakresu gimnastyki sportowej. Przedstawienie techniki, metodyki nauczania oraz asekuracji. Praktyczna realizacja ćwiczeń i asekuracji.                                                                                                          | 2             |
| Ć6  | Nauka skoków z zakresu gimnastyki sportowej. Przedstawienie techniki, metodyki nauczania oraz sposobu asekuracji. Praktyczna realizacja ćwiczeń i asekuracji.                                                                                                              | 2             |
| Ć7  | Nauka ćwiczeń na poręczach. Przedstawienie techniki, metodyki nauczania oraz sposobu asekuracji. Praktyczna realizacja ćwiczeń i asekuracji.                                                                                                                               | 2             |
| Ć8  | Nauka ćwiczeń na drążku. Przedstawienie techniki, metodyki nauczania oraz sposobu asekuracji. Praktyczna realizacja ćwiczeń i asekuracji.                                                                                                                                  | 2             |
| Ć9  | Nauka ćwiczeń na równowazni. Przedstawienie techniki, metodyki nauczania oraz sposobu asekuracji. Praktyczna realizacja ćwiczeń i asekuracji.                                                                                                                              | 2             |
| Ć10 | Kształtowanie zdolności motorycznych (szczególnie z wykorzystaniem sprzętu gimnastycznego).                                                                                                                                                                                | 2             |
| Ć11 | Teoretyczne i praktyczne zaliczenie przedmiotu.                                                                                                                                                                                                                            | 2             |
|     | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>30</b>     |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

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



## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 30                                                |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                 |
| Inne                                                                                             |                                                   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 4                                                 |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 4                                                 |
| przygotowanie praktyczne                                                                         | 12                                                |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 50                                                |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 2                                                 |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Ćwiczenie praktyczne   |
| F2 | Aktywność na zajęciach |
| F3 | Projekt indywidualny   |

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| P1 | Egzamin praktyczny     |
| P2 | 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 zgodnie z wybraną specjalnością studiów. 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 wielobojowych; środków i metod kształtowania zdolności motorycznych; podstaw prowadzenia treningu w gimnastyce sportowej. |
| 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 wielobojowych; środków i metod kształtowania zdolności motorycznych; podstaw prowadzenia treningu w gimnastyce sportowej.                                 |



|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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; podstaw prowadzenia treningu w gimnastyce sportowej.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| NA OCENĘ 4          | Wykonuje realizowane na studiach elementy gimnastyczne z małymi błędami. Umie praktycznie (w sposób prawidłowy) zastosować odpowiednią asekurację ćwiczeń gimnastycznych. Opanował dobrze sposoby racjonalizacji procesu nauczania (w tym eliminacji błędów), tworzenia układów gimnastycznych w poszczególnych konkurencjach wieloboju.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| NA OCENĘ 5          | Wykonuje realizowane na studiach elementy gimnastyczne bezbłędnie. Umie praktycznie (w sposób prawidłowy) zastosować odpowiednią asekurację ćwiczeń gimnastycznych. Opanował bardzo dobrze sposoby racjonalizacji procesu nauczania (w tym eliminacji błędów), tworzenia układów gimnastycznych w poszczególnych konkurencjach wieloboju.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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 sportowej. 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 szczegółowo, lecz nie w sposób zindywidualizowany zaprogramować proces szkoleniowy w gimnastyce sportowej. 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 sportowej. 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,<br>K_W20,<br>K_W21                                                        | Cel1 Cel2 Cel3  | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9<br>Ć10 Ć11 | M1 M2 M3 M4<br>M5  | F1 F2 F3 P1 P2 |
| EK2                               | K_U03, K_U06,<br>K_U07, K_U08,<br>K_U12, K_U13,<br>K_U15, K_U16,<br>K_U18, K_U19 | Cel1 Cel2 Cel3  | Ć1 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6<br>Ć7 Ć8 Ć9 Ć10<br>Ć11    | M1 M2 M3 M4<br>M5  | F1 F2 F3 P1 P2 |
| EK3                               | K_K04,<br>K_K07, K_K09                                                           | Cel1 Cel2 Cel3  | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9<br>Ć10 Ć11 | M1 M2 M3 M4<br>M5  | F1 F2 F3 P2    |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Mazurek L. — *Gimnastyka - słownictwo i systematyka*, Warszawa, 1980, SiT
- 2 Barański K., Janowski D., Mazur A., Morzycki B. — *Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych*, Warszawa, 1985, AWF
- 3 Omorczyk J. — *Gimnastyka podstawowa w szkolnym systemie współzawodnictwa*, Kraków, 2010, EAS
- 4 Szot Z. — *Gimnastyka. Technika wykonania i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych*, Gdańsk, 1992, WIW
- 5 Kochanowicz K., Karniewicz J. — *Ćwiczenia wolne w gimnastyce sportowej*, Warszawa, 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](mailto:jaroslaw.omorczyk@awf.krakow.pl))

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

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

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