

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria i metodyka gimnastyki
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theory and Methodology of Gymnastics
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC2
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	7.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	1 2 3 4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
1	0	30	0	0	0
2	0	30	0	0	0
3	0	15	0	0	0
4	0	15	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Nauka techniki i metodyki podstawowych ćwiczeń gimnastycznych.

Cel2 Umiejętność wykorzystania poznanej wiedzy w prowadzeniu lekcji gimnastyki w szkole.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Bardzo dobra ogólna sprawność fizyczna.

2 Opanowany program z gimnastyki podstawowej przewidziany w programach szkolnych.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Znajomość techniki i metodyki wykonywania poznanych elementów, metod i sposobów prowadzenia lekcji gimnastyki w szkole z dziećmi i młodzieżą.

EK2 Wiedza: Posiada umiejętność nauczania podstawowych ćwiczeń z zakresu: gimnastyki. Umie pokazać nauczane elementy. Umie poprowadzić lekcje gimnastyki w szkole z dziećmi i młodzieżą w różnych warunkach bazowych i sprzętowych.

EK3 Kompetencje społeczne: Dbą o swój poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, modelowania zachowań związanych z prowadzeniem aktywnego stylu życia, postaw prozdrowotnych. Posiada umiejętności: nawiązywania kontaktu z innymi, uważnego słuchania, przemawiania, zarządzania przekazem werbalnym i niewerbalnym, negocjacyjne, rozwiązywania konfliktów, pracy zespołowej, zachowań asertywnych.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Zagadnienia teoretyczne Podstawowe wiadomości z zakresu historii gimnastyki. Kierunki i rodzaje gimnastyki (podział na grupy), systematyka ćwiczeń porządkowo-dyscyplinujących, systematyka ćwiczeń kształtujących, systematyka ćwiczeń stosowanych, systematyka ćwiczeń uzupełniających i korekcyjnych, technika i metodyka wykonania, zasady asekuracji i pomocy. Organizacja i zasady sędziowania szkolnych zawodów gimnastycznych.	10
Ć2	Ćwiczenia porządkowo-dyscyplinujące Zbiórki, odliczanie, zwroty w miejscu i w marszu, ustawienia grup do ćwiczeń, sposoby wykonywania zmian przyrządów, przygotowanie stanowisk do ćwiczeń i ich likwidacja.	3
Ć3	Ćwiczenia kształtujące Różne rodzaje ćwiczeń kształtujących: (bez i z akompaniamentem oraz przy muzyce mechanicznej), wolne, z przyborami, o charakterze dynamicznym ze zmianą pozycji wyjściowych, ze współćwiczącym, na ławeczkach i drabinkach gimnastycznych, z przyborem nietypowym.	20
Ć4	Ćwiczenia stosowane Ćwiczenia równoważne na przyrządach: wyjścia i zejścia, chody na czworakach i w klęku, przejścia przodem, bokiem i tyłem z ruchami ramion, obrotami ciała oraz z użyciem przyborów. Zwisy i podpory: pozycje wyjściowe, ćwiczenia, ćwiczenia w półzwisach i zwisach, w podporach wspartych i wolnych na wszystkich przyrządach gimnastycznych z uwzględnieniem przyrządów zastępczych i przyborów. Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: przewroty w przód i w tył, skoki zajęcze, stanie na głowie, przedramionach i ramionach, przerzuty bokiem, w przód i w tył, wychwyty z karku i z głowy, salta w przód. Połączenia akrobatyczne, zespołowe ćwiczenia dynamiczne. Skoki: ćwiczenia skoczności, techniki odbicia z podłoża i odskoczni, lądowania. Nauka skoków: odwrotny, zawrotny, rozkroczny, kuczny, (przez skrzynię, kozła, konia wszerz i wzdłuż), przerzut w przód przez stertę materaców, konia, skrzynię wszerz.	55



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć5	Ćwiczenia uzupełniające Gry i zabawy gimnastyczne, ćwiczenia: siły, korekcyjne, rozluźniające, oddechowe, pozycji aktywizujących.	2
	RAZEM	90

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Inne
- M2 Praca z podręcznikiem
- M3 Praca w grupach
- M4 Konsultacje

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	90
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	15
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
Konsultacje, samodoskonalenie	55
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	175
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	7

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Odpowiedź ustna
F3	Test
F4	Kolokwium

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Aktywność na zajęciach
P2	Egzamin praktyczny
P3	Egzamin pisemny

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	zaliczenie praktyczne poszczególnych semestrów oraz pozytywny wynik egzaminu pisemnego
---	--

**OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO**

1	Ćwiczenie praktyczne
2	Projekt indywidualny

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Wprowadzono system punktacyjny od 0 do 10 punktów typowy dla gimnastyki, oceniający wykonanie nauczonych elementów łączonych w układy. 6 - 7 punktów
NA OCENĘ 4	7,5 - 8,5 punktów
NA OCENĘ 5	powyżej 9 punktów
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Zna metodykę nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych, potrafi przygotować osnovę i według niej poprowadzić lekcje gimnastyki.
NA OCENĘ 4	Zna metodykę nauczania i technikę wykonania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych, umie je zademonstrować, potrafi poprowadzić lekcję gimnastyki z dziećmi o zróżnicowanej sprawności fizycznej. Potrafi dostosować program do sprawności fizycznej grupy.
NA OCENĘ 5	Zna metodykę nauczania i technikę wykonania wszystkich nauczanych ćwiczeń gimnastycznych w stopniu bardzo dobrym, umie je zademonstrować, umie indywidualizować nauczanie w zależności od stopnia sprawności, potrafi wykorzystać swoje umiejętności i wiedzę do prowadzenia zajęć z gimnastyki w różnych warunkach bazowych i sprzętowych z grupami o różnej sprawności fizycznej, potrafi improwizować.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Wykazuje się znajomością podstawowa terminologii gimnastycznej, zna podstawy układania programów lekcji gimnastyki.
NA OCENĘ 4	Zna terminologię ćwiczeń gimnastycznych prostych i złożonych, potrafi zaplanować i opracować osnovę na zadany temat.
NA OCENĘ 5	Zna doskonale terminologię ćwiczeń gimnastycznych: kształtujących, stosowanych, uzupełniających, potrafi nauczania poszukiwać i uczyć nowych elementów zgodnie z metodyką nauczania.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_U07, K_U12, K_U16, K_U18, K_K08, K_U14	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5		F4 F2 F1 P1 P2 P3
EK2	K_U07, K_U12, K_U16, K_U18, K_K08, K_U14	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5		F4 F2 F1 P1 P2 P3
EK3	K_U07, K_U12, K_U16, K_U18, K_K08, K_U14	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5		F4 F2 F1 P1 P3



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Barański K** — *Technika wykonania i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych.*, Warszawa, 1985, AWF
- 2 **Jezierski R., Rybicka A** — *Gimnastyka. Teoria i metodyka*, Wrocław, 2000, AWF
- 3 **Karniewicz J., Kochanowicz K** — *Wybrane zagadnienia teoretycznych i praktycznych podstaw gimnastyki*, Gdańsk, 1990, AWF
- 4 **Mazurek L** — *Gimnastyka podstawowa*, Warszawa, 1980, Sport i turystyka
- 5 **Karniewicz J., Kochanowicz K., Sawczyn S** — *Technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń gimnastycznych na drążku*, Gdańsk, 1985, AWF
- 6 **Omorczyk J.**, — *Gimnastyka podstawowa w szkolnym systemie współzawodnictwa*, Kraków, 2010, EAS

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Karniewicz J., Kochanowicz K** — *Ćwiczenia wolne w gimnastyce sportowej*, Warszawa, 2002, COS
- 2 **Jezierski R** — *Gimnastyka. Teoria i metodyka*, Wrocław, 2000, AWF
- 3 **Ambroży T.**, — *Trening holistyczny metodą kompleksowej uprawy ciała*, Kraków, 2004, EAS

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Leon Biskup (kontakt: gimbis@poczta.fm)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Dorota Ambroży (kontakt: dorota.ambrozy@awf.krakow.pl)
dr hab. prof. nadzw. Tadeusz Ambroży (kontakt: tadek@ambrozy.pl)
dr Leon Biskup (kontakt: gimbi@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)

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