

# 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: Trener personalny

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                                      |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Teoria i metodyka gimnastyki         |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>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<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>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<br>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, skrzynie wszerz. | 55            |



## ĆWICZENIA

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

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