

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim
Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej**

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **TEORIA I METODYKA GIMNASTYKI**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_1_O_C.10_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Tomasz Jędrzejczak

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Tomasz Jędrzejczak

Data opracowania: **30.09.2019 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 1–3, semestr 1–5			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	5 (5+0+0+0+0)	50 (10+10+10+10+10)		
Liczba punktów ECTS	6 (1+1+1+1+2)			

2. Cele przedmiotu

C1	Systematyzacja wiedzy z zakresu teorii i metodyki gimnastyki podstawowej, sportów gimnastycznych i nowoczesnych form gimnastycznych: historia, terminologia, systematyka.
C2	Opanowanie techniki wykonania, metodyki nauczania i asekuracji podstawowych ćwiczeń z zakresu gimnastyki sportowej i akrobatyki sportowej oraz kompozycji układów z zakresu sportów gimnastycznych.
C3	Nabywanie umiejętności pedagogicznych niezbędnych do prowadzenia lekcji wychowania fizycznego z elementami gimnastyki, akrobatyki sportowej oraz nowoczesnych form gimnastycznych.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- ogólna wiedza z zakresu podstaw ruchu,
- wyższa niż przeciętna sprawność fizyczna ogólna i specjalna.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK1	posiada wiedzę z zakresu teorii gimnastyki podstawowej, gimnastyki sportowej, akrobatyki sportowej, nowoczesnych form gimnastycznych i umiejętności wykonywania ćwiczeń ruchowych typowych dla gimnastyki w celu usprawniania ciała	A1_W2 A1_U9 A1_K6	P6S_WG P6S_UW P6S_KR
EK2	zna technikę wykonania, metodykę nauczania oraz zasady pomocy i ochrony ćwiczeń gimnastycznych i akrobatycznych oraz potrafi poprowadzić fragmenty lub całe zajęcia z zakresu gimnastyki podstawowej, gimnastyki sportowej, akrobatyki sportowej i nowoczesnych form gimnastycznych	A1_W9 A1_U10 A1_K7	P6S_WG P6S_UW P6S_KR

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK3	posiada wiedzę i umiejętności z zakresu sprawności gimnastycznej, przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, potrafi oddziaływać na organizm	A1_W14 A1_U23 A1_K9	P6S_WK P6S_UK P6S_KR

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Kierunki rozwoju współczesnej gimnastyki. Podstawy systematyzacji ćwiczeń gimnastycznych. Terminologiczne zasady opisu ćwiczeń gimnastycznych.	1
W2	Wybrane aspekty techniki i metodyki nauczania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych. Możliwości wykorzystania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych w różnych warunkach bazowo-sprzętowych.	1
W3	Ogólne zasady nauczania i stosowania ćwiczeń równoważnych wolnych i na przyrządach.	1
W4	Zastosowanie ćwiczeń w zwisach i podporach w lekcji wychowania fizycznego.	1
W5	Wybrane aspekty nauczania skoków wolnych i mieszanych. Zasady asekuracji dzieci i młodzieży podczas zajęć gimnastyki i akrobatyki sportowej.	1
Razem		5
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Wybrane elementy musztry; systematyka ćwiczeń kształtujących; pozycje wyjściowe; osie i płaszczyzny ruch.	2
ĆW2	Wybrane ćwiczenia metodyczne w nauczaniu i doskonaleniu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych: ćwiczenia statyczne, dynamiczne, piramidy.	2
ĆW3	Wybrane ćwiczenia metodyczne w nauczaniu i doskonaleniu skoków wolnych, mieszanych, akrobatycznych.	6
ĆW4	Wybrane ćwiczenia metodyczne w nauczaniu i doskonaleniu podstawowych ćwiczeń w zwisach i podporach na drążku, poręczach, asymetrycznych, poręczach symetrycznych, koniu z łękami. Zasady i sposoby asekuracji.	6
ĆW5	Wybrane ćwiczenia metodyczne w nauczaniu i doskonaleniu ćwiczeń dwójkowych kobiet i mężczyzn; trójkowych kobiet i czwórkowych mężczyzn. Zasady tworzenia piramid widowiskowych. Sposoby asekuracji ćwiczeń akrobatycznych.	8
ĆW6	Wybrane ćwiczenia metodyczne w nauczaniu i doskonaleniu ćwiczeń siłowych w lekcji gimnastyki w tym szczególnie ćwiczeń na kółkach. Zasady asekuracji i pomocy.	4

ĆW7	Pedagogizacja: zapis ćwiczeń gimnastycznych, zasady terminologii i zapisu ćwiczeń kształtujących, stosowanych, graficznego zapisu ćwiczeń akrobatycznych, metrum i rozliczanie ćwiczeń. Pokaz i prowadzenie przykładowej – wzorcowej – części ćwiczeń kształtujących i wybranych części lekcji (w dwójkach i z przyborami, przy drabinkach, itp.)	6
ĆW8	Wybrane nowoczesne formy gimnastyczne: aerobik, stretching, elementy jogi, pilaste, ćwiczenia oporowe z taśmami elastycznymi i ekspandorami, TRX.	6
ĆW9	Gimnastyczne formy kształtowania sprawności ogólnej: forma zabawowa, trening obwodowy, forma strumieniowa, gimnastyczne tory przeszkód.	6
ĆW10	Sprawdziany z zakresu treści realizowanych na zajęciach z gimnastyki podstawowej, sportowej, akrobatyki i nowoczesnych form ruchu.	4
Razem		50

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład kursowy.
M2	Wykład konwersatoryjny.
M3	Metoda kreatywna (problemowa, ekspresji ruchu, studium przypadku).
M4	Metoda reprodukcyjna (naśladowcza, zadaniowa, relacja „mistrz–student”).
M5	Metoda prokreatywna (zabawy, bezpośredniej celowości).

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	55
Egzaminy i zaliczenia w sesji	10
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć (w tym zaliczenia praktyczne)	45
Przygotowanie do kolokwium	25
Przygotowanie do egzaminu	15
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	150
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	6

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Obserwacja studenta podczas zajęć: przygotowanie do zajęć, aktywność, kreatywność.
F2	Kolokwium: terminologia ćwiczeń, zasady prowadzenia ćwiczeń, tok i postępowanie usprawniające.

F3	Zaliczenie praktyczne: pozycje ramion i stóp, pozycje wyjściowe, prowadzenie ćwiczeń kształtujących, prowadzenie fragmentów lekcji, zaliczenie asekuracji, pomocy i ochrony, zaliczenie układów.
----	--

b. Ocena podsumowująca

P1	Średnia ważona ocen z kolokwium.
P2	Średnia ważona ocen z zaliczeń praktycznych.
P3	Egzamin.

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów;
- pozytywna ocena z zaliczenia i egzaminu.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie posiada umiejętności zapamiętywania i rozumienia różnych aspektów dotyczących uczenia się i nauczania ćwiczeń oraz planowania i kontrolowania procesu opanowywania umiejętności ruchowych.
na ocenę 3	Student potrafi dostatecznie stosować prawidłowe formy przydatne w nauczaniu ruchów oraz jego planowania i kontrolowania.
na ocenę 4	Student dobrze analizuje różne formy ćwiczeń, planuje i kontroluje proces opanowywania umiejętności ruchowych, przeprowadza właściwą analizę metodyki nauczania ruchu.
na ocenę 5	Student potrafi bardzo dobrze ocenić różne formy nauczania ruchów oraz strategie dotyczące planowania i kontrolowania procesu opanowania czynności ruchowych. Prawidłowo dobiera różne formy usprawniania w zależności od potrzeb.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie opanował podstawowych umiejętności technicznych oraz metodycznych związanych z procesem nauczania i doskonalenia różnych form aktywności ruchowych.
na ocenę 3	Student potrafi odtworzyć podstawowe umiejętności techniczne oraz metodyczne związane z procesem nauczania i doskonalenia różnych form aktywności ruchowej.
na ocenę 4	Student potrafi dobrze wykonywać elementy techniczne. Dobrze realizuje nauczanie pod względem metodycznym.
na ocenę 5	Student opanował specjalistyczne umiejętności pozwalające mu na przygotowanie i prowadzenie wybranych zajęć sportowych i rekreacyjnych.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi współpracować z grupą. Nie umie podejmować właściwych decyzji i nie rozumie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.
na ocenę 3	Student potrafi dostatecznie docenić pracę w zespole, podejmowane decyzje oraz relacje z otoczeniem.
na ocenę 4	Student potrafi dobrze organizować pracę zespołu, podejmować trafne decyzje i stosować zasady bezpieczeństwa i higieny pracy.
na ocenę 5	Student potrafi bardzo dobrze scharakteryzować główne aspekty pracy indywidualnej oraz w zespole i wynikające z nich decyzje dotyczące kształtowania relacji z otoczeniem. Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W2, A1_U9 A1_K6	C1	W1, ĆW1, ĆW7- ĆW9	M1, M3, M5	F2, F3, P1, P3
EK2	A1_W14, A1_U23 A1_K9	C2	W2, W4, ĆW2-ĆW6	M1, M2, M4, M5	F1, F3, P2, P3
EK3	A1_W14, A1_U23 A1_K9	C3	W3, W5, ĆW6-ĆW10	M1-M3, M5	F1, F3, P1-P3

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Barański K. i in., <i>Technika i metodyka wykonania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych</i> , Warszawa 1977.
2.	Eider J., <i>Nowoczesne formy ćwiczeń gimnastycznych</i> , Uniwersytet Szczeciński, 1996.
3.	Hyży M., <i>Akrobatyka sportowa</i> , AWF Poznań, 1982.
4.	Jeziński R., Rybicka A., <i>Gimnastyka, technika i metodyka</i> , AWF Wrocław, 1995.
5.	Kaczyński A., <i>Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych</i> , AWF Wrocław, 1985.
6.	Mazurek L., <i>Gimnastyka podstawowa</i> , Warszawa 1971.
7.	Mieczkowski T., <i>Nauczanie akrobatyki</i> . Tom 1, Uniwersytet Szczeciński.
8.	Nowak M. A. i in., <i>Gimnastyka. Zarys historii, terminologia i systematyka</i> , AWF Poznań, ZWKF Gorzów Wlkp. 2009.
9.	Nowak M. A. i in., <i>Gimnastyka. Ćwiczenia wolne, na równoważni i elementy kompozycji ruchu</i> , AWF Poznań, ZWKF Gorzów Wlkp. 2010.
10.	Seredyński A., <i>Akrobatyka sportowa</i> , Uniwersytet Rzeszowski, 2008.
11.	Szot Z., Kurzacz J., <i>Ćwiczenia na poręczach asymetrycznych i równoważni</i> , AWF Gdańsk, 1998.
12.	Zieliński K., <i>Akrobatyka sportowa. Dwójki kobiet</i> , Biblioteka Trenera, 1993.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Boyle M., <i>Nowoczesny trening funkcjonalny Trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji</i> , Wydawnictwo Galaktyka, 2020.
2.	Le Corre E., <i>Ruch naturalny w praktyce</i> , Wydawnictwo Galaktyka, 2019.
3.	Program grupy wiekowej 11–16 lat.
4.	Program klasyfikacyjny akrobatyki sportowej dla klasy: młodzików, III, II.
5.	Starrett K., Cordoza G., <i>Bądź sprawny jak lampart</i> , Wydawnictwo Galaktyka, 2015.
6.	Talaga J., <i>A–Z sprawności fizycznej: atlas ćwiczeń</i> , Ypsilon, Warszawa 1995.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)