

**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\_2\_O\_C.9\_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: **15.09.2020 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 1, semestr 1			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		30		
Liczba punktów ECTS	2			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Pogłębienie wiedzy z zakresu teorii i metodyki gimnastyki podstawowej, sportów gimnastycznych i nowoczesnych form gimnastycznych.
C2	Opanowanie techniki wykonania, metodyki nauczania i asekuracji złożonych ćwiczeń z zakresu gimnastyki sportowej i akrobatyki sportowej oraz kompozycji układów z zakresu sportów gimnastycznych.
C3	Doskonalenie umiejętności pedagogicznych niezbędne do prowadzenia lekcji wychowania fizycznego z elementami gimnastyki, akrobatyki sportowej oraz nowoczesnych form gimnastycznych.

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

- podstawowa wiedza z zakresu terminologii, systematyki i metodyki nauczania,
- umiejętność wykonania podstawowych ćwiczeń gimnastyczno-akrobatycznych,
- umiejętność stosowania pomocy i ochrony podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.

## 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 7)
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_W1 A1_U10 A1_K3	P7S_WG P7S_UW P7S_KO
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_U14 A1_K5	P7S_WG P7S_UO P7S_KO

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 7)
EK3	posiada wiedzę i umiejętności z zakresu sprawności gimnastycznej, przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, potrafi oddziaływać na organizm.	A1_W18 A1_U22 A1_K11	P7S_WG P7S_UU P7S_KR

## 5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Systematyka ćwiczeń kształtujących; złożone pozycje wyjściowe; osie i płaszczyzny ruchu.	1
ĆW2	Wybrane ćwiczenia metodyczne w doskonaleniu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych: ćwiczenia statyczne, dynamiczne, piramidy.	4
ĆW3	Wybrane ćwiczenia metodyczne w doskonaleniu skoków wolnych, mieszanych, akrobatycznych.	4
ĆW4	Wybrane ćwiczenia metodyczne w doskonaleniu podstawowych ćwiczeń w zwisach i podporach na drążku, poręczach, asymetrycznych, poręczach symetrycznych, koniu z łękami. Zasady i sposoby asekuracji.	4
ĆW5	Wybrane ćwiczenia metodyczne w doskonaleniu ćwiczeń dwójkowych kobiet i mężczyzn; trójkowych kobiet i czwórkowych mężczyzn. Zasady tworzenia piramid widowiskowych. Sposoby asekuracji ćwiczeń akrobatycznych.	4
ĆW6	Wybrane ćwiczenia metodyczne w doskonaleniu ćwiczeń siłowych w lekcji gimnastyki w tym szczególnie ćwiczeń na kółkach. Zasady asekuracji i pomocy.	1
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.)	2
ĆW8	Wybrane nowoczesne formy gimnastyczne: Parkour, Freedom of Movement, Kalistenika	5
ĆW9	Gimnastyczne formy kształtowania sprawności ogólnej: forma zabawowa, trening obwodowy, forma strumieniowa, gimnastyczne tory przeszkód.	4
ĆW10	Sprawdziany z zakresu treści realizowanych na zajęciach z gimnastyki podstawowej, sportowej, akrobatyki i nowoczesnych form ruchu.	1
<b>Razem</b>		<b>30</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Metoda kreatywna (problemowa, ekspresji ruchu, studium przypadku).
M2	Metoda reprodukcyjna (naśladowcza, zadaniowa, relacja „mistrz-student”).
M3	Metoda prokreatywna (zabawy, bezpośredniej celowości).

## 7. 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
Zaliczenia w sesji	1
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	7
Przygotowanie fragmentów lekcji / układów	7
Przygotowanie do zaliczenia	5
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>50</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	<b>Obserwacja studenta podczas zajęć:</b> przygotowanie do zajęć, aktywność, kreatywność.
F2	<b>Kolokwium:</b> terminologia ćwiczeń, zasady prowadzenia ćwiczeń, tok i postępowanie usprawniające.
F3	<b>Zaliczenie praktyczne:</b> 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.

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

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

## 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.

<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
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.
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
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_W1, A1_U10 A1_K3	C1	ĆW1, ĆW7– ĆW8, ĆW10	M1	F1, F2 P1
EK2	A1_W9, A1_U14 A1_K5	C2	ĆW2–ĆW6, ĆW10	M2, M3	F1, F3 P2
EK3	A1_W18, A1_U22 A1_K11	C3	ĆW3, ĆW7– ĆW10	M1–M3	F1, F3 P2

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Eider J., <i>Nowoczesne formy ćwiczeń gimnastycznych</i> , Uniwersytet Szczeciński, 1996
2.	Nowak M. A. i in., <i>Gimnastyka. Zarys historii, terminologia i systematyka</i> , AWF Poznań, ZWKF Gorzów Wielkopolski, 2009.
3.	Nowak M. A. i in., <i>Gimnastyka. Ćwiczenia wolne, na równoważni i elementy kompozycji ruchu</i> , AWF Poznań, ZWKF Gorzów Wielkopolski, 2010.
4.	Seredyński A., <i>Akrobatyka sportowa</i> , Uniwersytet Rzeszowski, 2008.
5.	Szot Z., Kurzacz J., <i>Ćwiczenia na poręczach asymetrycznych i równoważni</i> , AWF Gdańsk, 1998.

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Starrett K., Cordoza G., <i>Bądź sprawny jak lampart</i> , Wydawnictwo Galaktyka, 2015.
2.	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)