

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

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **TEORIA I METODYKA GIMNASTYKI**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_2\_O\_C.6\_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: **29.09.2023 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<br>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<br>A1_U10<br>A1_K3                                | P7S_WG<br>P7S_UW<br>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<br>A1_U17<br>A1_K5                                | P7S_WG<br>P7S_UO<br>P7S_KO   |

| Symbol | Efekty uczenia się dla przedmiotu<br>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<br>A1_U18<br>A1_K11                              | P7S_WG<br>P7S_UU<br>P7S_KR   |

## 5. Treści programowe

| ĆWICZENIA    |   |               |
|--------------|---|---------------|
| Lp.          | Tematyka zajęć<br>Opis szczegółowych bloków tematycznych  | Liczba godzin |
| ĆW1          | Systematyka ćwiczeń kształtujących; złożone pozycje wyjściowe; osie i płaszczyzny ruch.   | 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<br>A1_K3                                  | C1              | ĆW1, ĆW7–<br>ĆW8, ĆW10 | M1                 | F1, F2<br>P1  |
| EK2                | A1_W9, A1_U14<br>A1_K5                                  | C2              | ĆW2–ĆW6,<br>ĆW10       | M2, M3             | F1, F3<br>P2  |
| EK3                | A1_W18, A1_U22<br>A1_K11                                | C3              | ĆW3, ĆW7–<br>ĆW10      | M1–M3              | F1, F3<br>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)