

**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\_1\_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: **15.01.2024 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 1–3, semestr 2–5			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	5 (5+0+0+0)	40 (10+10+10+10)		
Liczba punktów ECTS	5 (1+1+1+2)			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Systematyzacja wiedzy z zakresu teorii i metodyki gimnastyki podstawowej, gimnastyki sportowej, akrobatyki sportowej i nowoczesnych form gimnastycznych: historia, terminologia, systematyka.
C2	Opanowanie techniki wykonania, metodyki nauczania i asekuracji i pomocy podstawowych ćwiczeń z zakresu gimnastyki sportowej i akrobatyki sportowej oraz kompozycji układów z zakresu sportów gimnastycznych.
C3	Nabycie umiejętności pedagogicznych niezbędnych do prowadzenia lekcji wychowania fizycznego z elementami gimnastyki, akrobatyki sportowej oraz nowoczesnych form gimnastycznych: zapis ćwiczeń, prowadzenie fragmentów oraz całych jednostek lekcyjnych, opracowywanie układów ćwiczeń z uwzględnieniem poziomu sprawności i wieku ćwiczących osób.

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

- ogólna wiedza z zakresu podstaw usprawniania fizycznego,
- 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
<b>Razem</b>		<b>5</b>
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.	2
ĆW9	Gimnastyczne formy kształtowania sprawności ogólnej: forma zabawowa, trening obwodowy, forma strumieniowa, gimnastyczne tory przeszkód.	2
ĆW10	Sprawdziany z zakresu treści realizowanych na zajęciach z gimnastyki podstawowej, sportowej, akrobatyki i nowoczesnych form ruchu.	2
<b>Razem</b>		<b>40</b>

## 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
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Egzaminy i zaliczenia w sesji	10
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć (w tym zaliczenia praktyczne)	35
Przygotowanie do kolokwium	20
Przygotowanie do egzaminu	15
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>125</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	5

## 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

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
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 gimnastycznych.
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_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.	Jezierski R., Rybicka A., <i>Gimnastyka, technika i metodyka</i> , AWF Wrocław, 1995.
3.	Nowak M. A. i in., <i>Gimnastyka. Zarys historii, terminologia i systematyka</i> , AWF Poznań, ZWKF Gorzów Wlkp. 2009.
4.	Nowak M. A. i in., <i>Gimnastyka. Ćwiczenia wolne, na równoważni i elementy kompozycji ruchu</i> , AWF Poznań, ZWKF Gorzów Wlkp. 2010.
5.	Seredyński A., <i>Akrobatyka sportowa</i> , Uniwersytet Rzeszowski, 2008.

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Boyle M, <i>Nowoczesny trening funkcjonalny Trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji</i> , Wydawnictwo Galaktyka, 2020.
2.	Kaczyński A., <i>Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych</i> , AWF Wrocław, 1985.
3.	Le Corre E., <i>Ruch naturalny w praktyce</i> , Wydawnictwo Galaktyka, 2019.
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

.....  
(miejscowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)