

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Teoria i Metodyka Gimnastyki

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_O_39_s

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Pracownia Gimnastyki

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Roman Celka

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Roman Celka
2. dr Małgorzata Stanoch
3. dr Dorota Szyszka
4. dr Wojciech Zieliński

Data opracowania: 01.09.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 1, semestr 1 i 2			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	5	40		
Liczba punktów ECTS	4			

2. Cele przedmiotu

C01	Nabywanie przez studenta umiejętności osobistego i poprawnego wykonania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych oraz umiejętności pomocy i ochrony w trakcie ich wykonywania.
C02	Swobodne operowanie wiedzą z zakresu techniki wykonania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych oraz pomocy i ochrony.
C03	Przygotowanie studenta do umiejętnego wykorzystywania środków dydaktycznych w procesie nauczania ćwiczeń gimnastycznych.
C04	Umiejętność stosowania charakterystycznych ćwiczeń gimnastycznych w treningu innej dyscypliny sportu.

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

- Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.
- Posiada umiejętności ruchowe i sprawność fizyczną pozwalającą na wykonywanie zawodu trenera.

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

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczeni dla programu	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się PRK
EK1	Student umie poprawnie wykonać i wie jak w praktyce sportowej zastosować podstawowe ćwiczenia gimnastyczne.	K_W02 K_W13 K_U01	P6S_WG P6S_WK P6S_UW
EK2	Student posiada podstawową wiedzę z zakresu techniki wykonania ćwiczeń gimnastycznych oraz Potrafi umiejętnie stosować odpowiednie sposoby pomocy i ochrony.	K_W02 K_W13 K_U10 K_K06	P6S_WG P6S_WK P6S_UK P6S_KR
EK3	Student potrafi ocenić przydatność oraz wykorzystać w procesie nauczania gimnastyki podstawowe środki dydaktyczne.	K_U02	P6S_UW

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Charakterystyka gimnastyki. Kierunki i rodzaje gimnastyki. Pomoc i ochrona w gimnastyce.	3
W2	Systematyka ćwiczeń gimnastycznych.	2
	Razem	5
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Organizacja zajęć gimnastyki przy wykorzystaniu wybranych ćwiczeń porządkowo-dyscyplinujących: marsze, biegi, elementy musztry i kolumny ćwiczebne. Ćwiczenia kształtujące wolne w pozycjach wysokich, pośrednich i niskich z akompaniamentem muzycznym oraz bez. Nauka wybranych ćwiczeń zwinnościowych i akrobatycznych przy zastosowaniu zróżnicowanych środków dydaktycznych w procesie nauczaniu ruchu. Różnorodny i adekwatny do zadania głównego sposób doboru zasad, metod oraz form. Pomoc i ochrona w gimnastyce.	8
ĆW2	Ćwiczenia kształtujące wolne w pozycjach wysokich, pośrednich i niskich z akompaniamentem muzycznym oraz bez. Ćwiczenia w zwisach i podporach na podstawowych przyrządach gimnastycznych takich jak: ławeczki gimnastyczne, drabinki, drążki nadrabinkowe i stojące, poręcze gimnastyczne, kółka, skrzynie i konie z łękami. Umiejętne wykorzystanie środków dydaktycznych stosowanych w procesie nauczania ruchu. Pomoc i ochrona w gimnastyce.	8
ĆW3	Ćwiczenia kształtujące wolne w pozycjach wysokich, pośrednich i niskich z akompaniamentem muzycznym oraz bez. Ćwiczenia równoważne statyczne i dynamiczne. Metody kształtowania równowagi stosowane w gimnastyce i akrobatyce sportowej.	4
ĆW4	Ćwiczenia kształtujące wolne w pozycjach wysokich, pośrednich i niskich z akompaniamentem muzycznym oraz bez. Nauka wybranych skoków gimnastycznych wolnych i mieszanych również z wykorzystaniem środków dydaktycznych.	4
ĆW5	Ćwiczenia kształtujące w dwójkach i z przyborem w pozycjach wysokich, pośrednich i niskich z akompaniamentem muzycznym oraz bez. Różnorodne ćwiczenia gimnastyczne kształtujące i stosowane z wykorzystaniem przyrządów gimnastycznych możliwe do realizacji w innych dyscyplinach sportu.	6
ĆW6	Ćwiczenia kształtujące wolne w pozycjach wysokich, pośrednich i niskich z akompaniamentem muzycznym oraz bez. Doskonalenie poznanych i nauczonych ćwiczeń gimnastycznych oraz układów ćwiczeń stosowanych.	4
ĆW7	Prezentacja przez studentów poznanych układów ćwiczeń stosowanych.	6
	Razem	40

6. Metody dydaktyczne

M1	Pokaz
M2	Opis
M3	Ćwiczenia przedmiotowe
M4	Reproduktywna
M5	Prokreatywna
M6	Wykład

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Srednia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	10
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	23
Przygotowanie do egzaminu	20
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	100
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	4

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Obecność na zajęciach – zgodnie z regulaminem studiów.
F2	Aktywne i kreatywne angażowanie się w pracę na zajęciach
F3	Bieżące przygotowanie się do zajęć.

b. Ocena podsumowująca

P1	Praktyczny sprawdzian gimnastycznych umiejętności studenta.
P2	Teoretyczny sprawdzian wiedzy studenta z zakresu techniki wykonania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych oraz pomocy i ochrony w gimnastyce.
P3	Egzamin końcowy

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Zaliczenie praktyczne poznanych ćwiczeń gimnastycznych oraz układów.
- Ustalenie oceny końcowej na podstawie ocen cząstkowych.
- Egzamin pisemny.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie umie wykonać podstawowych ćwiczeń gimnastycznych oraz nie wie jak je wykorzystać w praktyce sportowej, nie potrafi stosować sposobów pomocy i ochrony.
na ocenę 3	Wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z dużymi błędami i słabo orientuje się jak zastosować je w praktyce sportowej. Umiejętność stosowania odpowiednich sposobów pomocy i ochrony opanował w stopniu słabym.
na ocenę 4	Wykonuje ćwiczenia poprawnie. Dobrze orientuje się jak może je wykorzystać w praktyce sportowej. Potrafi umiejętnie stosować odpowiednie sposoby pomocy i ochrony.
na ocenę 5	Demonstruje ćwiczenia bezbłędnie, swobodnie, z należyłą obszernością i tempem wykonania, doskonale wie jak w praktyce sportowej zastosować podstawowe ćwiczenia gimnastyczne oraz jak umiejętnie stosować odpowiednie sposoby pomocy i ochrony.
Efekt uczenia się EK2	

na ocenę 2	Student nie opanował podstawowej wiedzy z zakresu techniki wykonania ćwiczeń gimnastycznych oraz sposobów pomocy i ochrony.
na ocenę 3	Student potrafi z trudem opisać technikę wykonania tylko niektórych ćwiczeń gimnastycznych oraz w niewielkim stopniu opanował zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń gimnastycznych.
na ocenę 4	Student zna technikę wykonania ćwiczeń gimnastycznych oraz rodzaje pomocy i ochrony.
na ocenę 5	Student doskonale i swobodnie operuje wiedzą z zakresu techniki wykonania ćwiczeń gimnastycznych oraz zasad bezpieczeństwa podczas ich wykonywania.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi ocenić przydatności oraz wykorzystać w procesie nauczania podstawowe środki dydaktyczne poznane na zajęciach.
na ocenę 3	Student w nie znacznym stopniu potrafi ocenić przydatność oraz wykorzystać w procesie nauczania podstawowe środki dydaktyczne.
na ocenę 4	Student potrafi ocenić przydatność oraz wykorzystać w procesie nauczania podstawowe środki dydaktyczne.
na ocenę 5	Student bardzo dobrze potrafi ocenić przydatność oraz wykorzystać w procesie nauczania podstawowe środki dydaktyczne.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W02 K_W13 K_U01	C01 i C04	ĆW1, ĆW2, ĆW3, ĆW4, ĆW5, ĆW6 i ĆW 7	M1, M2, M3, M4, M5	F1 F2 F3 P1 P3
EK2	K_W02 K_W13 K_U10 K_K06	C02	ĆW1 i ĆW2, ĆW3, ĆW4, ĆW5 i ĆW 6 W1 i W2	M2 i M6	F1 F2 F3 P2 P3
EK3	K_U02	C03	ĆW1, ĆW2, ĆW3, ĆW4, ĆW5 i ĆW6 W1	M2, M3 i M6	F1 F2 F3 P3

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Nowak M, Piekarski R, Kuriańska-Wołoszyn J, Nowak L, Prywer-Drozdowska J. (Gorzów Wielkopolski. 2009) GIMNASTYKA Zarys historii, terminologia i systematyka. Podręcznik dla studentów Wychowania Fizycznego. - Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wielkopolskim.
2	Nowak M, Kuriańska-Wołoszyn J, Piekarski R. (Gorzów Wielkopolski. 2010) GIMNASTYKA Ćwiczenia wolne, na równoważni i elementy kompozycji ruchu. Podręcznik dla studentów i nauczycieli Wychowania Fizycznego- Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wielkopolskim.
3	Nowak M, Piekarski R, Kuriańska-Wołoszyn J. (Gorzów Wielkopolski. 2016) GIMNASTYKA Ćwiczenia na przyrządach. Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Karniewicz J. Kochanowicz K., Sawczyn S. "Technika wykonania i metodyka nauczania

	gimnastycznych skoków przez konia". AWF Gdańsk, 1993.
2	Karniewicz J. Kochanowicz K., Sawczyn S. "Technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń gimnastycznych na drążku". AWF Gdańsk, 1996.
3	Eider J. 1990. Technika i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń z zakresu gimnastyki sportowej. Uniwersytet Szczeciński.
4	Szot Z. (1992) "Gimnastyka. Technika wykonania i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych. Nauczanie programowe". Wschodnio-pomorski Instytut Wydawniczy, Gdańsk.



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu