



## KARTA PRZEDMIOTU

### C13. Teoria i metodyka gimnastyki

#### Informacje ogólne

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <b>Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):</b> | Teoria i metodyka gimnastyki (C13)   |
| <b>Nazwa przedmiotu (j. ang.):</b>                | Theory and Methodology of Gymnastics |
| <b>Kierunek studiów:</b>                          | Wychowanie Fizyczne                  |
| <b>Poziom studiów:</b>                            | Studia I stopnia                     |
| <b>Profil:</b>                                    | Praktyczny (P)                       |
| <b>Forma studiów:</b>                             | Studia stacjonarne                   |
| <b>Punkty ECTS:</b>                               | 4                                    |
| <b>Język wykładowy:</b>                           | polski                               |
| <b>Rok akademicki:</b>                            | 2021/22                              |
| <b>Semestr:</b>                                   | 1, 2, 3, 4                           |
| <b>Koordinator przedmiotu:</b>                    | Mgr Andrzej Sokołowski               |

#### Elementy wchodzące w skład programu studiów

| Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu  |   |                  |                                 |  |
|--|---|------------------|---------------------------------|--|
| Zapoznanie studenta z podstawową terminologią gimnastyczną,<br>Nauczanie i doskonalenie podstawowych ćwiczeń gimnastycznych,<br>Nauczanie asekuracji i samo asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych<br>Zapoznanie z metodyką nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych<br>Zapoznanie studenta z terminologią gimnastyczną na przyrządach.<br>Nauczanie i doskonalenie podstawowych ćwiczeń gimnastycznych na przyrządach.<br>Nauczanie asekuracji i samo asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych na przyrządach.<br>Praktyczne prowadzenie lekcji i organizacji imprez sportowych i rekreacyjnych. |   |                  |                                 |  |
| <b>Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:</b>  | st. stacjonarne sem.1- ćw. 15 godz., sem.2- ćw. 15 godz.<br>sem.3- ćw. 15 godz., sem. 4- ćw. 15 godz.<br>st. niestacjonarne sem.1- ćw. 10 godz., sem.2- ćw. 10 godz.<br>sem.3- ćw. 10 godz., sem. 4- ćw. 10 godz. |                  |                                 |  |
| Opis efektów uczenia się dla przedmiotu  |   |                  |                                 |  |
| Kod efektu przedmiotu  | Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:  | Powiązanie z KEU | Forma zajęć dydaktycznych       | Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się |
| C13_W01  | <b>Student zna i rozumie:</b><br>podstawę programową oraz cele kształcenia i treści nauczania gimnastyki na poszczególnych etapach  | K_W01            | Zajęcia praktyczne, konsultacje | Kolokwium                                      |

|         |  |                |  |   |
|---------|--|----------------|--|---|
|         | <p>edukacyjnych oraz kluczone kompetencje i ich kształtowanie w ramach zajęć z gimnastyki (D.1/W1)</p>   | K_W08          |  | Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć.  |
| C13_W02 | <p>2. konwencjonalne i niekonwencjonalne metody nauczania, w tym metody aktywizujące a także zasady doboru metod nauczania typowe dla gimnastyki (D.1/W5).</p>   | K_W07          |  | Kolokwium ze znajomości metodyki nauczania  |
| C13_W03 | <p>3. metodykę realizacji poszczególnych treści kształcenia z zakresu gimnastyki- rozwiązania merytoryczne i metodyczne, dobre praktyki, dostosowanie oddziaływań do potrzeb i możliwości uczniów o różnym potencjale, typowe dla ćwiczeń gimnastycznych błędy uczniowskie, ich rolę i sposoby wykorzystania w procesie dydaktycznym (D.1/W6, D.1/W9))</p> | K_W08<br>K_W07 |  | Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć. Kolokwium ze znajomości metodyki nauczania   |
| C13_W04 | <p>4. potrzebę indywidualizacji nauczania oraz formy pracy specyficzne dla gimnastyki (D.1/W7)</p>   | K_W08          |  | Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć. Dyskusja   |
| C13_W05 | <p>5. podstawowe ćwiczenia gimnastyczne, zna nazewnictwo związane z pozycjami wyjściowymi, przyrządami, przyborami.</p>  | K_W02          |  | Kolokwium z terminologii pozycji wyjściowych do ćwiczeń. Ocena znajomości narzędzi badawczych podczas samodzielnego prowadzenia zajęć |
| C13_W06 | <p>6. sposoby konstruowania testów, sprawdzianów i innych narzędzi przydatnych w procesie oceny poziomu i postępów w opanowaniu umiejętności gimnastycznych a także wstępnej diagnozy umiejętności ucznia (D.1/W11, D.1/W12)</p>   | K_W05          |  | Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć.  |
| C13_W07 | <p>7. Zna zasady bezpieczeństwa, pomocy i samoasekuracji podczas wykonywania</p>   | K_W10<br>K_W11 |  |   |

|         | ćwiczeń.  |                |  |  |
|---------|---|----------------|--|--|
| C17_U01 | <b>Student potrafi:</b><br>1. nauczać elementów gimnastyki z wykorzystaniem różnych metod, form i środków. Potrafi dostosować sposób komunikacji do poziomu rozwojowego uczniów (D.1/U4)<br>2. rozpoznać typowe dla gimnastyki błędy uczniowskie i wykorzystać je w procesie dydaktycznym (D.1/U10)<br>3. dobierać metody pracy oraz środki dydaktyczne w nauczaniu gimnastyki aktywizujące uczniów i uwzględniające ich zróżnicowane potrzeby edukacyjne (D.1/U7)<br>4. kreować sytuacje dydaktyczne służące aktywności i rozwojowi zainteresowań uczniów oraz popularyzacji wiedzy (D.1/U5)<br>5. posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu gimnastyki oraz potrafi je zademonstrować<br>6. opracować w formie pisemnej (wydruku) konspekt lekcji z gimnastyki.<br>7. skonstruować sprawdzian służący ocenie umiejętności ucznia, zawodnika. (D.1/U9)<br>8. merytorycznie, profesjonalnie i rzetelnie oceniać pracę uczniów (D.1/U8)<br>9. przeprowadzić wstępną diagnozę umiejętności ucznia z zakresu gimnastyki(D.1/U11).<br>10. posługiwać się przyrządami i przyborami gimnastycznymi | K_U03          | Ćwiczenia praktyczne<br>Lekcja wychowania fizycznego.<br>Samodzielna praca studenta, praca w bibliotece.<br>Ćwiczenia praktyczne.<br>Konsultacje<br>Lekcja WF z gimnastyki<br>Ćwiczenia praktyczne.<br><br>Samodzielna praca studenta, praca w bibliotece.<br><br>Ćwiczenia praktyczne | Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć lub części zajęć.<br>Ocena właściwego doboru środków dydaktycznych.<br>Ocena umiejętności korygowania błędów<br><br>Sprawdzian praktycznych umiejętności<br>Demonstracja ścieżki ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych.<br><br>Ocena opracowanych konspektów<br>Ocena sprawdzianu zaprezentowanego przez studenta<br><br>Ocena poprawnej diagnozy z zakresu umiejętności<br><br>Ocena prawidłowego wykorzystania przyborów w trakcie zajęć |
| C17_U02 |   | K_U01          |  |  |
| C17_U03 |   | K_U12<br>K_U02 |  |  |
| C17_U04 |   | K_U10          |  |  |
| C17_U05 |   | K_U04          |  |  |
| C17_U06 |   | K_U06          |  |  |
| C17_U07 |   | K_U12          |  |  |
| C17_U08 |   | K_U01<br>K_U05 |  |  |
| C17_U09 |   | K_U09          |  |  |
| C17_U10 |   | K_U05          |  |  |
| C17_K01 | <b>Student jest gotów do:</b><br>1. adoptowania metod pracy do potrzeb i różnych stylów   | K_K02          | Ćwiczenia  | Obserwacja studenta-udział w dyskusjach,   |

|         |  |                         |  |  |
|---------|--|-------------------------|--|--|
| C17_K02 | uczenia się uczniów (D.1/K1)<br>2. stymulowania uczniów do uczenia się przez całe życie przez samodzielną pracę. (D.1/K9)  | K_K09<br>K_K02<br>K_K09 | praktyczne.<br>Lekcja WF<br><br>Lekcja WF            | aktywność na zajęciach, uczestnictwo w dodatkowych zajęciach (np. sekcji). Ocena postępów. |
| C17_K03 | 3. popularyzowania wiedzy wśród uczniów i w środowisku szkolnym oraz pozaszkolnym (D.1/K2)                                 | K_K03<br>K_K09          | Ćwiczenia praktyczne, prowadzenie zajęć<br>Lekcja WF | Ocena prowadzonych zajęć, lekcji lub jej części<br>Ocena                                   |
| C17_K04 | 4. kształtowania umiejętności współpracy uczniów w grze i podczas innych zadań (D.1/K5)                                    | K_K09                   | Ćwiczenia praktyczne.<br>Lekcja WF                   | Ocena prowadzonych zajęć, lekcji lub jej części  |
| C17_K05 | 5. rozwijania u uczniów ciekawości, aktywności i samodzielności poznawczej oraz logicznego i krytycznego myślenia (D.1/K7) |                         |  |  |
| C17_K06 | 6. kształtowania nawyku systematycznego uczenia się i korzystania z różnych źródeł wiedzy, w tym z internetu (D.1/K8)      | K_K09<br>K_K01          |  |  |

**Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)**

| Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)   | 4  | Stacjonarne/<br>Sem. (godz.) |                       |                       |                       | /niestacjonarne       |                       |                       |                       |
|--|--|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|  |  | 1                            | 2                     | 3                     | 4                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     |
| <b>A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:</b>           | Ćwiczenia praktyczne konsultacje<br><b>w sumie:</b><br>ECTS  | 15<br>1                      | 15<br>1               | 15<br>1               | 15<br>1               | 10<br>5               | 10<br>5               | 10<br>5               | 10<br>5               |
|  |  | <b>16</b>                    | <b>16</b>             | <b>16</b>             | <b>16</b>             | <b>15</b>             | <b>15</b>             | <b>15</b>             | <b>25</b>             |
|  |  | <b>0,5</b>                   | <b>0,5</b>            | <b>0,5</b>            | <b>0,5</b>            | <b>0,5</b>            | <b>0,5</b>            | <b>0,5</b>            | <b>0,5</b>            |
| <b>B. Formy aktywności studentek w ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:</b> | Praca biblioteczna<br>Samodoskonalenie umiejętności wg indywidualnych potrzeb<br>Praca nad układami<br>Przygotowanie konspektów<br>Organizacja zawodów | 1<br>8<br>2<br>2<br>1        | 1<br>8<br>5<br>2<br>1 | 1<br>8<br>5<br>2<br>1 | 1<br>8<br>3<br>2<br>2 | 1<br>8<br>2<br>2<br>2 | 1<br>8<br>5<br>2<br>1 | 1<br>8<br>5<br>2<br>1 | 1<br>8<br>3<br>2<br>2 |
|  | <b>w sumie:</b><br>ECTS  | <b>14 g.</b>                 | <b>17 g.</b>          | <b>17 g.</b>          | <b>16 g.</b>          | <b>15g</b>            | <b>17g.</b>           | <b>17g.</b>           | <b>16 g</b>           |
|  |  | <b>0,5</b>                   | <b>0,5</b>            | <b>0,5</b>            | <b>0,5</b>            | <b>0,5</b>            | <b>0,5</b>            | <b>0,5</b>            | <b>0,5</b>            |
| <b>C. Liczba godzin zajęć</b>  | ćwiczenia<br>Samodoskonalenie  | 15                           | 15                    | 15                    | 15                    | 10                    | 10                    | 10                    | 10                    |

|   |  |              |              |              |             |            |             |             |             |
|---|--|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| kształtujących umiejętności w ramach przedmiotu oraz z tym liczbą punktów ECTS: | umiejętności wg indywidualnych potrzeb | 8            | 8            | 8            | 8           | 8          | 8           | 8           | 8           |
|   | Praca nad układami                     | 2            | 5            | 5            | 3           | 2          | 5           | 5           | 3           |
|   | Przygotowanie konspektów               | 2            | 2            | 2            | 2           | 2          | 2           | 2           | 2           |
|   | Organizacja zawodów                    | 1            | 1            | 1            | 2           | 2          | 1           | 1           | 2           |
|   | <b>w sumie:</b>                        | <b>28 g.</b> | <b>31 g.</b> | <b>31 g.</b> | <b>30 g</b> | <b>24g</b> | <b>26g.</b> | <b>26g.</b> | <b>25 g</b> |
|   | ECTS                                   | <b>1</b>     | <b>1</b>     | <b>1</b>     | <b>1</b>    | <b>1</b>   | <b>1</b>    | <b>1</b>    | <b>1</b>    |

### Dodatkowe elementy (\* - opcjonalnie)

|  |  |
|--|--|
| Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć: | <b>Semestr I</b>   |
|  | <p>Semestr 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cele kształcenia i treści nauczania gimnastyki na poszczególnych etapach edukacyjnych. Metody, formy i zasady dydaktyczne wykorzystywane w nauczaniu gimnastyki.<br/><b>Metodyka nauczania poszczególnych elementów gimnastyki-rozwiązania merytoryczne i metodyczne, dostosowanie oddziaływań do potrzeb i możliwości uczniów o różnym potencjale. Błędy uczniowskie i sposoby ich korygowania.</b></li> <li>2. Podział ćwiczeń gimnastycznych, cele i zadania gimnastyki w szkolnym programie wychowania fizycznego, literatura podstawowa i uzupełniająca.</li> <li>3. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania przewrotu w przód.</li> <li>4. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania przewrotu w tył.</li> <li>5. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania stania na rękach, przedramionach.</li> <li>6. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania przerzutu bokiem.</li> <li>7. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania stania na głowie.</li> <li>8. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania skoku rozkrocznego przez kozła.</li> <li>9. Opracowanie i demonstracja ścieżki ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych.</li> <li>10. Gimnastyka jako podstawowy środek rozwoju i utrzymania właściwości motorycznych w ontogenezie.</li> <li>11. Rola rozgrzewki i ćwiczeń kształtujących przy podejmowanej aktywności fizycznej i ruchowej.</li> </ol> <p>Semestr 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania skoku rozkrocznego przez skrzynię.</li> <li>2. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania skoku kucznego przez skrzynię.</li> <li>3. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania wymyku przodem, tyłem.</li> <li>4. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania kołowrotu prostego w tył na drążku.</li> <li>5. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania wspierania na poręczach w tylnym i przednim zamachu.</li> <li>6. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania podporów przodem i tyłem na koniu z łękami.</li> </ol> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>7. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania stania na barkach na poręczach.</p> <p>8. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania ćwiczeń równoważnych na ławeczce i na równoważni.</p> <p>9. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania układu ćwiczeń wolnych, na drążku, poręczach, równoważni i skoku w wieloboju gimnastycznym.</p> <p>Semestr 3</p> <p>1. Metodyka prowadzenia lekcji gimnastyki rozwijających właściwości motoryczne.</p> <p>2. Pomoc i ochrona przy wykonywaniu ćwiczeń gimnastycznych i korygowanie błędów.</p> <p>3. Elementy gimnastyki artystycznej w szkolnym wychowaniu fizycznym</p> <p>4. Metodyka nauczania oraz umiejętność wykonania układów akrobatyki sportowej (dwójki, trójki).</p> <p>5. Metodyka nauczania przerezu w przód i w tył na prostych rękach.</p> <p>6. Metodyka nauczania wychwyty z głowy, karku.</p> <p>Semestr 4</p> <p>1. Program zawodów sportowych w gimnastyce dla uczniów szkół podstawowych.</p> <p>2. Rocznikowe zawody w gimnastyce.</p> <p>3. Zasady organizacji i sędziowanie zawodów gimnastycznych.</p> <p>4. Formy gimnastyczne w procesie wychowania fizycznego.</p> <p>5. Przygotowanie gimnastyczne w aspekcie uprawiania innych dyscyplin sportu.</p> <p>6. Gimnastyka sportem całego życia jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie.</p> |
| <p><b>Metody i techniki kształcenia:</b></p>   | <p><b>metody praktyczne:</b> ćwiczenia praktyczne,<br/> <b>metody podające:</b> opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów,<br/> <b>metody eksponujące:</b> pokaz</p>  |
| <p><b>* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:</b></p> | <p>Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze. Zaliczenie kolokwium sprawdzającego znajomość prawidłowej techniki i metodyki nauczania elementów umiejętności specjalnych oraz przepisów. Pozytywny wynik testów sprawdzających stopień opanowania techniki elementów gimnastycznych Właściwe opracowanie konspektów zajęć lekcyjnych o określonej tematyce.</p>   |
| <p><b>* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:</b></p>                       | <p>Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć</p>   |
| <p><b>Sposób obliczania oceny końcowej:</b></p>  | <p>Ocena końcowa z przedmiotu (zarówno w semestrze I, II, III oraz IV), jest średnią arytmetyczną ocen wystawionych w oparciu o następujące kryteria:<br/>     Frekwencja i aktywność na zajęciach: 15%<br/>     Ocena poziomu umiejętności technicznych na podstawie testów (prawidłowy pokaz) 30%</p>  |

|   |   |
|---|---|
|   | Ocena konspektów i samodzielnego prowadzenia zajęć: 25%<br>Ocena wiedzy teoretycznej: 30 % (metodyka, przepisy itp.)  |
| <b>* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:</b> | Samodoskonalenie na zajęciach dodatkowych, opracowanie konspektu i prowadzenie zajęć ze studentami lub uczniami szkoły podstawowej  |
| <b>Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:</b>        | elementarne umiejętności w zakresie techniki wykonywanych elementów.  |
| <b>Zalecana literatura:</b>   | <p><b>Literatura podstawowa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jezierski R., <i>Gimnastyka – zdrowie i sprawność</i>. Wydawnictwo Arkot, Wrocław 2009.</li> <li>2. Mazurek L., <i>Gimnastyka podstawowa</i>, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1980.</li> <li>3. Szot Z., <i>Ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne i skoki</i>. Centralny Ośrodek Sportu, 1997.</li> </ol> <p><b>Literatura uzupełniająca:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Polak E. <i>Gimnastyka</i>. Uniwersytet Rzeszowski 2002.</li> <li>2. <i>Gimnastyka : zarys historii, terminologia i systematyka : podręcznik dla studentów wychowania fizycznego / Gorzów Wlkp. : [Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej. Oddział] , 2009</i></li> <li>3. Pańczyk W., Warchoń K., <i>W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego</i>. Wydanie II uzupełnione. Uniwersytet Rzeszowski 2008.</li> </ol> |