

WSPiA im. Mieszka I
WYDZIAŁ ZDROWIA PUBLICZNEGO –
KIERUNEK : WYCHOWANIE FIZYCZNE
STUDIA I STOPNIA

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAJĘĆ

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu: Teoria i metodyka gimnastyki					
1. Kod przedmiotu: 1WF-(I-II)/(1-4)-36		2. Liczba punktów ECTS: 5			
3. Kierunek:	WYCHOWANIE FIZYCZNE	7. Liczba godzin:	ogółem	wykłady	ćwiczenia /inne akt.
4. Specjalność:		8. Studia stacjonarne:	65	5	60
5. Rok studiów	1 i II	9. Studia niestacjonarne:	45	5	40
6. Semestr:	1, 2, 3, 4	10. Poziom studiów:	Licencjat (1 ^o)		
Koordynator przedmiotu i osoby prowadzące (imię nazwisko, tytuł/stopień naukowy; mail kontaktowy):					
11. Forma zaliczenia:	EGZAMIN	12. Język wykładowy:	polski		

Informacje szczegółowe

1.Cele przedmiotu /cele kształcenia 5 – 10 (intencje wykładowcy):	
C 1.	Przygotowanie studentów do prowadzenia lekcji gimnastyki.
C 2.	Przygotowanie studenta do kontrolowania procesu uczenia się czynności ruchowych.
C 3.	Umiejętność oceny wpływ ćwiczeń na organizm człowieka.
C 4.	Swobodne operowanie wiedzą z zakresu metodyki oraz zasad bezpieczeństwa w nauczaniu ćwiczeń gimnastycznych.
C 5.	Nabycie umiejętności z zakresu techniki wykonania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych, pozwalającym na właściwe ich demonstrowanie.
C 6.	Umiejętność stosowania charakterystycznych ćwiczeń gimnastycznych w treningu innej dyscypliny sportu.

2. Wymagania wstępne:
Dobry stan zdrowia, pozwalający na wykonywanie zawodu.

3. Efekty kształcenia wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne):				
<i>W zakresie wiedzy</i>				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego (Po zakończeniu przedmiotu dla potwierdzenia osiągnięcia efektów kształcenia student:)	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K1A_W01	P36-W01	Umie wyjaśnić wpływ stosowanych ćwiczeń gimnastycznych na organizm ucznia	Odpowiedź ustna	C3
K1A_W019	P36-W02	Student umie poprawnie wykonywać i wie jak w praktyce zastosować podstawowe ćwiczenia gimnastyczne.	Dyskusja	C5
K1A_W017	P36-W03	Student posiada podstawową wiedzę z zakresu metodyki nauczania i techniki wykonania ćwiczeń gimnastycznych.	Omówienie zadania	C5, C6
K1A_W013	P36-W04	Zna zasady i metody kształtowania cech motoryczności.	Odpowiedź ustna	C3
K1A_W014	P36-W05	Umie wyjaśnić potrzebę kontrolowania procesu opanowywania nowych umiejętności ruchowych.	Dyskusja	C2, C3
<i>W zakresie umiejętności</i>				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K1A_U19	P36-U01	Potrafi w praktyce wykorzystać poznane umiejętności ruchowe.	Pokaz i objaśnienie	C1
K1A_U19	P36-U02	Potrafi demonstrować określone akty ruchowe w kontekście zastosowania ich w praktyce.	Własna sprawność	C1, C5
K1A_U10	P36-U03	Opanował umiejętności posługiwania się różnymi przyborami i sprzętem sportowym i umie je zastosować w praktyce.	Prowadzenie lekcji gimnastyki szkolnej	C5
K1A_U15	P36-U04	Potrafi skonstruować okresowy plan zajęć z uwzględnieniem potrzeb uczestników zajęć ruchowych.	Projekt	C4
K1A_U05	P36-U05	Korzysta z dostępnych źródeł oraz baz bibliotecznych i internetowych.	Aktywność	C2 C3
<i>W zakresie kompetencji społecznych</i>				

Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K1A_K12	P36-K01	Potrafi zorganizować grupę i kieruje zespołem ćwiczących.	Umiejętność współpracy	C1
K1A_K07	P36-K02	Troszczy się o zdrowie i bezpieczeństwo podopiecznych.	Dyskusja	C2
K1A_K07	P36-K03	Docenia osiągnięcia podopiecznych. Umie motywować podopiecznych do uprawiania sportu.	Innowacyjność	C2, C3
K1A_K09	P36-K04	Wykazuje gotowość o doskonalenia warsztatu zawodowego.	Aktywność	C5
K1A_K06	P36-K05	Student potrafi ocenić przydatność zastosowanych metod wykorzystywanych do realizacji zadań dydaktycznych.	Innowacyjność	C4

4. Treści programowe:		
Symbol treści programowych kształcenia	Treści programowe (2 godz. lekcyjne na jeden temat; nie wpisuje się do treści zajęć organizacyjnych oraz egzaminu i zaliczenia)	Odniesienie do efektów kształcenia-Symbol
T1	Organizacja gimnastyki z zastosowaniem elementów musztry.	K1A_W017, K1A_K12
T2	Ćwiczenia kształtujące bez przyboru (wolne).	K1A_W01, K1A_U19
T3	Ćwiczenia gimnastyczne stosowane w nauce pokonywania przeszkód terenowych. Nauka odbicia z dwóch nóg.	K1A_W017, K1A_U10
T4	Ćwiczenia kształtujące wolne w pozycjach wysokich i niskich.	K1A_W01, K1A_U19
T5	Ćwiczenia metodyczne stosowane w nauczaniu skoków gimnastycznych.	K1A_W017, K1A_U10
T6	Ćwiczenia kształtujące wolne z akompaniamentem muzycznym.	K1A_W01, K1A_U19
T7	Ćwiczenia w podporze stosowane w nauczaniu stania na rękach.	K1A_W017, K1A_U10
T8	Stanie na rękach z pomocą współćwiczącego.	K1A_W017, K1A_U10
T9	Ćwiczenia metodyczne stosowane w nauczaniu przerzutu bokiem.	K1A_W017, K1A_U10
T10	Pomoc i ochrona stosowana w wykonywanych ćwiczeniach usprawniających.	K1A_W014, K1A_U19
T11	Prezentacja przez studenta układów ćwiczeń zwinnościowych i akrobatycznych.	K1A_W019, K1A_U19
T12	Samodzielne prowadzenie przez studentów ćwiczeń kształtujących wolnych.	K1A_W019, K1A_U19
T13	Ćwiczenia równoważne na ławce gimnastycznej.	K1A_W013
T14	Samodzielne rozstawienie kolumny ćwiczebnej według poznanych zasad.	K1A_W019, K1A_U19
T15	Ćwiczenia metodyczne stosowane w nauczaniu skoku z rozbiegu skośnego do pokonywanej przeszkody.	K1A_W013, K1A_U10
T16	Samodzielne rozstawienie kolumny ćwiczebnej według zasad poznanych wcześniej oraz prowadzenie przez studentów ćwiczeń kształtujących wolnych.	K1A_W019, K1A_U19
T17	Skok z rozbiegu skośnego z odbicia z jednej nogi.	K1A_W013,
T18	Omówienie, nazewnictwo i pokaz zestawu ćwiczeń	K1A_W013, K1A_U19

	kształtujących wolnych do samodzielnego prowadzenia przez studentów. Prawidłowy zapis pozycji wyjściowych.	
T19	Skok zawrotny z rozbiegu skośnego z odbicia z dwóch nóg.	K1A_W013, K1A_U10
	Skok odwrotny z rozbiegu skośnego z odbicia z jednej nogi.	K1A_W013, K1A_U10
T20	Prowadzenie przez studentów zestawu ćwiczeń kształtujących wolnych.	K1A_W019, K1A_U19
T21	Nazewnictwo i zapis pozycji wyjściowych do ćwiczeń gimnastycznych. Sprawdzian pisemny.	K1A_W013, K1A_K09
T22	Prawidłowy pokaz przez studenta poznanych układów ćwiczeń.	K1A_W019, K1A_U19
T23	Pomoc i ochrona w nauczaniu i wykonywaniu skoków ponad przeszkodą – skoków gimnastycznych.	K1A_W019, K1A_U19
T24	Rozgrzewka do ćwiczeń gimnastycznych ze współwiczającym.	K1A_W019, K1A_U10
T25	Prawidłowy pokaz przez studenta poznanych układów ćwiczeń.	K1A_W019, K1A_U19
T26	Ćwiczenia gimnastyczne pomocnicze w innej dyscyplinie sportu.	K1A_W013, K1A_U05
T27	Gry i zabawy gimnastyczne.	K1A_W01, K1A_U05
T28	Ćwiczenia równowagi w dwójkach i zespołach wieloosobowych.	K1A_W019, K1A_U10
T29	Skoki gimnastyczne z pomocą współwiczającego.	K1A_W019, K1A_U10
T30	Gimnastyka widowiskowa. Pokazy wieloosobowe.	K1A_W019, K1A_U19
T31	Różne formy gimnastyczne.	K1A_K12, K1A_W01
T32	Gimnastyka na całe życie.	K1A_K07, K1A_W01
T33	Organizacja szkolnych zawodów w gimnastyce.	K1A_K12, K1A_W01

5. Warunki zaliczenia:

(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny:

Typ oceny D ; Student potrafi ocenić potrzeby w zakresie aktywności ruchowej ucznia w poszczególnych jego okresach rozwojowych i zaproponować odpowiednie obciążenia i formy ruchu.

Metoda oceny: stopnie, skala ocen: 2; 2.5; 3; 3.5; 4; 4.5; 5. Odpowiedź ustna.

Typ oceny F ; Student potrafi w praktyce wykorzystać poznane metody i własne umiejętności ruchowe.

Metoda oceny: stopnie, skala ocen: 2; 2.5; 3; 3.5; 4; 4.5; 5. Praktyczne przygotowanie projektów zajęć ruchowych, prowadzenie fragmentów zajęć, prezentacja techniki wykonania wybranych ćwiczeń (pokaz).

Typ oceny P ; Student opanował wiedzę przekazywaną na odbytych zajęciach.

Metoda oceny: stopnie, skala ocen: 2; 2.5; 3; 3.5; 4; 4.5; 5. kolokwium pisemne.

Wymagane jest spełnienie wszystkich warunków na ocenę co najmniej 3.

6. Metody prowadzenia zajęć:

- zespołowe rozwiązywanie zadania, - dyskusyjna, - wykładowa.

7. Literatura (podajemy wyłącznie pozycje do przeczytania przez studentów a nie wykorzystywane przez wykładowcę)

Literatura obowiązkowa:	Literatura zalecana:
Barański K., Janowski D., Mazur A, Morzycki B.(1985) "Techniki i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych". Wyd.3 poprawione. AWF Warszawa.	Szopa J. (2004) Joga dla zdrowia. Częstochowa .
Drobnik A., Szajna A., Paszkiewicz K., Szewc W. (1998): Gimnastyka. Bydgoszcz.	Kurz T. (1997) Stretching – trening gibkości. Wydawnictwo AWF Warszawa.
Jezierski R., Rybnicka A. (1996) Gimnastyka, teoria i metodyka. Wrocław	Wojtkowiak T. (2004) <i>Gimnastyka</i> . W: Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole. Wydawnictwo eMPI ² . Poznań, str. 199-221.
Szot Z. (1997) Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne i skoki. Warszawa.	Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. (2001) Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. COS. Warszawa .
Ambroży D.(2009) „Wartości gimnastyki” Mon. EAfS, Kraków.	Stefaniak T. (1997) Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz.I. Wydawnictwo BK Wrocław.
Młokosiewicz H. (1986) Gimnastyka. Warszawa – Poznań.	Sozański H. (1999) Podstawy treningu sportowego, COS Warszawa.

**8. Kalkulacja ECTS – proponowana:
(na podstawie poniższego przykładu)**

Forma aktywności/obciążenie studenta	Godziny na realizację	
	St. stacjonarne	St. niestacjonarne
Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą	65	45
Praca własna studenta	40	60
Studia literaturowe	20	20
Przygotowanie prezentacji	-	-
SUMA GODZIN	125	125
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA MODUŁU (PRZEDMIOTU)	6	