

Gimnastyka - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Gimnastyka
Kod przedmiotu	16.1-WL-WF-GI
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	1
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Bartłomiej Hes

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Laboratorium	30	2	18	1,2	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest przygotowanie studentów do prowadzenia lekcji gimnastyki w szkołach ponadpodstawowych. Zadaniem przedmiotu jest wyposażenie studentów w wiadomości i umiejętności niezbędne do właściwego stosowania ćwiczeń gimnastycznych jako ważnego środka w kształtowaniu fizycznej i psychicznej sfery osobowości dzieci i młodzieży. Nabycie umiejętności przygotowania i organizacji zawodów gimnastycznych, akrobatycznych i w skokach na trampolinie na poziomie szkolnym.

Wymagania wstępne

Student posiada umiejętności ruchowe ukierunkowane na formy gimnastyczne i akrobatyczne oraz prezentuje poziom sprawności motorycznej umożliwiający wykonywanie ćwiczeń na specjalistycznych przyrządach gimnastycznych i akrobatycznych.

Zakres tematyczny

Pogłębienie wiedzy studentów w obszarach: teorii, metodyki i organizacji zadań, związanych z prowadzeniem zajęć z zakresu różnych sportów gimnastycznych w tym szczególnie: gimnastyki sportowej, gimnastyki akrobatycznej. Przygotowanie do pracy z młodzieżą i dorosłymi o różnym poziomie sprawności oraz w różnych warunkach z wykorzystaniem środków gimnastycznych. Przedstawienie użytkowych, funkcjonalnych, estetycznych i zdrowotnych walorów sportów gimnastycznych. Organizacja szkolnych zawodów gimnastycznych, akrobatycznych.

Metody kształcenia

Pokaz, praca w grupach, pogadanka, obserwacja, opis, objaśnienie, zajęcia praktyczne, praca w grupach

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student prezentuje umiejętności ruchowe z zakresu ćwiczeń gimnastycznych konieczne do prowadzenia zajęć na każdym etapie edukacyjnym. Student potrafi tworzyć program zawodów gimnastycznych oraz je przeprowadzić, sporządzić protokół; potrafi wyszukiwać, zaprezentować i wdrażać nowe ćwiczenia do poszczególnych konkurencji gimnastycznych.	- K2_U10 - K2_U11 - K2_U13	- konspekt - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
Student ma pogłębioną i uporządkowaną wiedzę z zakresu sportów gimnastycznych, charakteryzuje dyscypliny i konkurencje gimnastyczne pod względem metodyki, techniki i przepisów, wskazuje i dobiera odpowiednie środki i metody treningowe dla dzieci i młodzieży. Zna zasady organizacji zawodów gimnastycznych.	- K2_W05 - K2_W10	zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	Laboratorium
Student rozumie potrzebę dokształcania zawodowego i jest świadomy rozwoju osobistego w ciągu całego życia. Potrafi motywować osoby w różnym wieku do podejmowania działań prozdrowotnych, czynnego uczestnictwa w zajęciach związanych z gimnastyką oraz dbać o ich bezpieczeństwo, jest wrażliwy na objawy przeciążeń i przetrenowania.	- K2_K01 - K2_K02 - K2_K07 - K2_K09	- obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - Samooceńa efektów kształcenia.	Laboratorium

Opis efektu	Symbolizacja efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Potrąfi podejmować pracę z uczniami rozbudzając ich zainteresowania, uzdolnienia oraz promować osiągnięcia uczniów	• O.1.2.U07.	• dyskusja • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Laboratorium kończy się zaliczeniem z oceną. Metodami weryfikacji efektów kształcenia są: sprawdzian i ocena wykonania układów ćwiczeń na poszczególnych przyrządach gimnastycznych i akrobatycznych. Ocena poprawności wykonania ćwiczeń zakresu techniki, obszerności ruchu, kompozycji, estetyki i trudności. Ocena poprawności używanej terminologii w gimnastyce. Ocena umiejętności prawidłowego i bezpiecznego przygotowania stanowiska ćwiczeń. Organizacja i przygotowanie zawodów gimnastycznych.

Ocena końcowa to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

Literatura podstawowa

1. Karkosz K. (2006) *Gimnastyka: systematyka technika i metodyka wybranych ćwiczeń*. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, Katowice
2. Nowak M., Piekarski M., Kuriańska-Wołoszyn J. (2016) *Gimnastyka: ćwiczenia na przyrządach*. Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wlkp. Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, Gorzów Wlkp.
3. Nowak M., Piekarski M., Kuriańska-Wołoszyn J. (2009) *Gimnastyka: zarys historii, terminologia i systematyka*. Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wlkp. Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, Polski Związek Akrobatyki Sportowej, Gorzów Wlkp.
4. Szot Z. (2007). *Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne i skoki*. COS, Warszawa.
5. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

1. Kochanowicz K., Karniewicz J. (2002). *Ćwiczenia wolne w gimnastyce sportowej*. Centralny Ośrodek Sportu, Biblioteka Trenera, Warszawa.
2. Seredyński A. (2008) *Akrobatyka Sportowa*. Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2008.

Uwagi

Prowadzący zajęcia zapewnia studentom możliwość dodatkowych konsultacji warsztatowych na przyrządach raz w tygodniu w dniu i godzinie podanej na początku semestru.

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 05-05-2022 10:48)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ