

# Teoria i metodyka gimnastyki - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                            |
|---------------------|--------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Teoria i metodyka gimnastyki               |
| Kod przedmiotu      | 16.1-WL-WFSP-TMG                           |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Nauk Biologicznych</a> |
| Kierunek            | Wychowanie fizyczne / nauczycielska        |
| Profil              | praktyczny                                 |
| Rodzaj studiów      | pierwszego stopnia z tyt. licencjata       |
| 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               | <ul style="list-style-type: none"><li>dr Bartłomiej Hes</li></ul> |

| 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 placówkach przedszkolnych oraz szkole podstawowej w klasach I-III. 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, organizacji i prowadzenia zajęć lekcyjnych w placówkach przedszkolnych oraz szkoły podstawowej klasy I-III.

## Wymagania wstępne

Student posiada umiejętności ruchowe ukierunkowane na formy gimnastyczne.

## Zakres tematyczny

Wyposażenie studentów w wiedzę 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 dziećmi o różnym o różnym poziomie sprawności oraz w różnych warunkach z wykorzystaniem dostępnych środków gimnastycznych.

## Metody kształcenia

Pokaz, praca w grupach/praca indywidualna, pogadanka, obserwacja, opis, objaśnienie.

## Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                                            | Symbolne efektów                                                                                      | Metody weryfikacji                                                                                    | Forma zajęć                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Student samodzielnie podejmuje działania ruchowe związane z rozwojem, utrzymaniem lub podniesieniem własnej sprawności fizycznej, niezbędnej do realizacji zajęć gimnastyki                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K1_K09</a></li></ul>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>Samoocena efektów kształcenia.</li></ul>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |
| Student potrafi wskazać błędy w wykonaniu ćwiczeń gimnastycznych i właściwie je poprawiać. Potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia do wieku ucznia.                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K1_U05</a></li></ul>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |
| Student potrafi prawidłowo i zwięźle objaśniać technikę wykonania poszczególnych elementów, demonstrować, asekurować i prawidłowo stosować metodykę nauczania podczas realizacji zadań ruchowych z zakresu gimnastyki sportowej i akrobatyki sportowej | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K1_U07</a></li></ul>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |
| Student zna główne systemy gimnastyczne oraz ich wpływ na kształtowanie gimnastyki w Polsce i Europie w różnych epokach historycznych. Zna kierunki rozwoju gimnastyki, rodzaje gimnastyki i jej miejsce w historii ruchu olimpijskiego.               | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K1_W04</a></li><li><a href="#">K1_W07</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Symbolce efektów                                     | Metody weryfikacji                                      | Forma zajęć    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------|
| Student realizuje zadania z dbałością o bezpieczeństwo i higienę pracy w szkołach, ze szczególnym uwzględnieniem zajęć z gimnastyki.                                                                                                                                                                             | • <a href="#">K1_K07</a>                             | • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta | • Laboratorium |
| Posiada wiedzę ogólną o środowisku pracy oraz o unormowaniach prawnych odnoszących się do zawodu nauczyciela i instruktora gimnastyki. Potrafi zorganizować zawody gimnastyczne dla dzieci przedszkolnych w klasach I-III szkoły podstawowej.                                                                    | • <a href="#">K1_U09</a>                             | • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta | • Laboratorium |
| Student jest świadomy stosowania ćwiczeń kształtujących i porządkowo - dyscyplinujących, potrafi odpowiednio dobrać ćwiczenia w zależności od płci, wieku, umiejętności ćwiczących, wychwycić błędy w wykonywaniu podstawowych ćwiczeń gimnastycznych przy zachowaniu zasad i przepisów stosownych w gimnastyce. | • <a href="#">K1_K04</a><br>• <a href="#">K1_K05</a> | • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta | • Laboratorium |
| Posiada umiejętności techniczne posługiwania się sprzętem gimnastycznym. Student zasady doboru muzyki do ćwiczeń gimnastycznych.                                                                                                                                                                                 | • <a href="#">K1_U11</a>                             | • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta | • Laboratorium |
| potrafi podejmować pracę z uczniami rozbudzającą ich zainteresowania dyscypliną, rozwijać ich uzdolnienia, właściwie dobierać treści nauczania, promować osiągnięcia uczniów                                                                                                                                     | • <a href="#">O.1.2.U07.</a>                         | • bieżąca kontrola na zajęciach<br>• dyskusja           | • Laboratorium |

## Warunki zaliczenia

**Laboratorium:** Uczestnictwo w zajęciach, sprawdzian i ocena wykonania układów ćwiczeń na poszczególnych przyrządach gimnastycznych i akrobatycznych, ocena poprawności wykonania ćwiczeń z zakresu techniki, obszerności ruchu, kompozycji, estetyki i trudności. Ocena poprawności używanej terminologii dotyczącej opisu techniki i metodyki nauczania ćwiczeń gimnastycznych podczas wypowiedzi, ocena umiejętność prawidłowego i bezpiecznego przygotowania stanowiska ćwiczeń. Uzyskanie oceny pozytywnej zaliczenia z wiedzy z zakresu historii gimnastyki, kierunków i rodzajów gimnastyk, systematyki i ćwiczeń gimnastycznych i podziału materiału ćwiczebnego.

**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. Eider J. (2004) Gimnastyka sportowa w programie studiów wychowania fizycznego. Uniwersytet Szczeciński, Wydaw. Naukowe US, Szczecin.
2. Jezierski R., Rybicka A. (2002) Gimnastyka : teoria i metodyka. Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław.
3. Krystian Karkosz K. (2006) Gimnastyka : systematyka technika i metodyka wybranych ćwiczeń. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, Katowice
4. Nowak M. (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.
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, Warszawa.
2. Szot Z.(1992): Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, dwójkowe i piramidy: nauczanie programowe. Oficyna Wydawnicza "Impuls", Kraków

## 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 Bartłomiej Hes (ostatnia modyfikacja: 29-04-2022 08:08)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ