

# Gimnastyka z metodyką - opis przedmiotu

| Informacje ogólne               |                                             |
|---------------------------------|---------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu                | Gimnastyka z metodyką                       |
| Kod przedmiotu                  | 16.1-WL-P-WFiGKK-GM                         |
| Wydział                         | <a href="#">Wydział Nauk Biologicznych</a>  |
| Kierunek                        | Wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna |
| Profil                          | praktyczny                                  |
| Rodzaj studiów                  | podyplomowe                                 |
| Semestr rozpoczęcia             | semestr zimowy 2016/2017                    |
| Jednostka obsługująca przedmiot | Katedra Sportu i Promocji Zdrowia           |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                                                |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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><li>mgr Radosław Walczak</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    |
| Ćwiczenia   | -                                       | -                                      | 15<br>(w tym jako e-learning)              | 1<br>(w tym jako e-learning)              | Zaliczenie na ocenę |

## Cel przedmiotu

Student poznaje miejsce gimnastyki w edukacji, wychowaniu fizycznym i sporcie, przyswaja podstawowe pojęcia z zakresu terminologii oraz opisu techniki ćwiczeń gimnastycznych, metodykę nauczania ćwiczeń gimnastycznych na różnych etapach edukacyjnych oraz sposoby ochrony podczas nauczania ćwiczeń gimnastycznych

## Wymagania wstępne

-

## Zakres tematyczny

Pojęcia dotyczące podziału gimnastyki (wychowanie fizyczne, sport, rekreacja, rehabilitacja). Lekcja gimnastyki i organizacja bezpiecznego miejsca jej przeprowadzenia, planowanie rozgrzewki w zależności od zadania głównego. Metodyka ćwiczeń gimnastycznych stosowana w szkolnym wychowaniu fizycznym. Technika wykonywanych elementów gimnastycznych. Oceny poprawności techniki ćwiczeń gimnastycznych. Opracowywanie konspektów lekcyjnych. Przygotowanie studenta do samodzielnego prowadzenia lekcji.

## Metody kształcenia

Ćwiczeniowa: syntetyczno- analityczna, obserwacja, dyskusja problemowa, prezentacja, pokaz, ćwiczenia przedmiotowe, opis, objaśnienie.

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

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                                            | Symbole efektów                                                        | Metody weryfikacji                                                                                    | Forma zajęć                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 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_W02</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>kolokwium</li></ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| Potrafi dokonać obserwacji i interpretacji emocji uczniów podczas zajęć z gimnastyki; 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>Ćwiczenia</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>Ćwiczenia</li></ul> |
| Posiada wiedzę ogólną o środowisku pracy oraz o unormowaniach prawnych odnoszących się do zawodu nauczyciela i instruktora gimnastyki. Potrafi zorganizować zawody gimnastyczne.                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K1_U09</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>Ćwiczenia</li></ul> |
| Posiada umiejętności techniczne posługiwania się sprzętem gimnastycznym. Student zasady doboru muzyki do ćwiczeń gimnastycznych.                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K1_U11</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>Ćwiczenia</li></ul> |

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Symbole efektów                                                                                              | Metody weryfikacji                                                                                        | Forma zajęć                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Student świadomie i samodzielnie podejmuje działania związane ze swoją autoedukacją i doksztalcaniem się, zna swoje ograniczenia i wie kiedy zwrócić się do nauczyciela                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_K01</a></li> <li>• <a href="#">K1_K02</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• bieżąca kontrola na zajęciach</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia</li> </ul> |
| Student jest świadomy stosowania ćwiczeń kształtujących i porządkowo -dyscyplinujących, potrafi odpowiednio dobrać ćwiczenia w zależności od płci, wieku, umiejętności ćwiczących na różnych etapach edukacyjnych, wychwycić błędy w wykonywaniu podstawowych ćwiczeń gimnastycznych przy zachowaniu zasad i przepisów stosownych w gimnastyce | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_U05</a></li> <li>• <a href="#">K1_K04</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>• Ćwiczenia</li> </ul> |
| Potrafi rozwiązywać najczęstsze problemy występujące podczas zajęć z gimnastyki                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_K06</a></li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia</li> </ul> |
| Student realizuje zadania dbałością o bezpieczeństwo i higienę pracy w szkołach, ze szczególnym uwzględnieniem zajęć z gimnastyki. Potrafi formułować opinie odnoszące się do zawodu nauczyciela i instruktora gimnastyki.                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_K07</a></li> <li>• <a href="#">K1_K08</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia</li> </ul> |
| 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>• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia</li> </ul> |

## Warunki zaliczenia

Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną na podstawie oceny poprawności wykonania techniki ćwiczeń gimnastycznych, organizacji bezpiecznego miejsca przeprowadzenia lekcji gimnastyki, stosowania poprawnej terminologię dotyczącą kierunków, opisu techniki i metodyki nauczania ćwiczeń gimnastycznych.

## Literatura podstawowa

1. Nowak M. Piekarski R., Gimnastyka. Zarys historii, terminologia i systematyka, AWF Poznań, 2009
2. Nowak M. Piekarski R., Gimnastyka. Ćwiczenia wolne na równoważni i elementy kompozycji ruchu, AWF Poznań, 2010
3. Jezierski R., Rybicka A., Gimnastyka. Teoria i metodyka, AWF Wrocław, 2002
4. Mazurek L. (1980): Gimnastyka podstawowa – słownictwo, systematyka. Sport i Turystyka, AWF, Warszawa.
5. Sozański H. (red) (1999): Podstawy teorii treningu. Warszawa.
6. Szot Z. (red) (1992): Technika wykonania i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych. Nauczanie programowane. AWFIS, Gdańsk.
7. Wroczyński R. (2002) Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu. AWF, Wrocław

## Literatura uzupełniająca

1. Barański A. i wsp. Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych, 1986
2. Szot Z., Ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne i skoki, 2010

## Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 03-01-2017 21:16)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ