

# Gimnastyka - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                            |
|---------------------|--------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Gimnastyka                                 |
| Kod przedmiotu      | 16.1-WL-WF-GI                              |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Nauk Biologicznych</a> |
| Kierunek            | Wychowanie fizyczne / nauczycielska        |
| Profil              | praktyczny                                 |
| Rodzaj studiów      | drugiego stopnia z tyt. magistra           |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2017/2018                   |

| 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 szkołach na III i IV etapie edukacyjnym. 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Symbol e efektów                                                                                                                  | Metody weryfikacji                                                                                                                           | Forma zajęć                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Student prezentuje umiejętności ruchowe z zakresu ćwiczeń gimnastycznych konieczne do prowadzenia dydaktycznego na każdym etapie edukacyjnym, potrafi tworzyć program zawodów gimnastycznych oraz je przeprowadzić , sporządzić protokół; wyszukiwać, zaprezentować i wdrażać nowe ćwiczenia do poszczególnych konkurencji gimnastycznych.                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>K2_U10</li><li>K2_U11</li><li>K2_U13</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 ma pogłębioną i uporządkowaną wiedzę z zakresu sportów gimnastycznych, charakteryzuje dyscypliny i konkurencje gimnastyczne pod względem metodyki, techniki i przepisów, wskazuje i doбира odpowiednie środki i metody treningowe dzieci i młodzieży. Zna zasady organizacji zawodów gimnastycznych.                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>K2_W05</li><li>K2_W10</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> |
| Student rozumie potrzebę dokształcania zawodowego i jest świadomy rozwoju osobistego w ciągu całe życie, jest zdolny do organizacji zawodów gimnastycznych na różnych poziomach i dla różnych grup wiekowych. 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. | <ul style="list-style-type: none"><li>K2_U09</li><li>K2_K01</li><li>K2_K02</li><li>K2_K03</li><li>K2_K04</li><li>K2_K07</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li><li>Samoocena efektów kształcenia.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |

## 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.

## Literatura podstawowa

1. Barański K., Janowski D., Mazur A., Morzycki B. 1985. *Techniki i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych*. Seria: skrypty, AWF Warszawa.
2. Jezierski Ryszard, Anna Rybicka. 2002. *Gimnastyka, teoria i metodyka*. Wydawnictwo AWF Wrocław.
3. Karniewicz J., Kochanowicz K. 1990. *Wybrane zagadnienia teoretycznych i praktycznych podstaw gimnastyki*. AWF Gdańsk.
4. Karniewicz J., Kochanowicz K. 1991. *Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne*. AWF Gdańsk.
5. Mazurek L., *Gimnastyka podstawowa, słownictwo-systematyka, metodyka*. Wydawnictwo Sport i Turystyka Warszawa 1980r.
6. Młokosiewicz H. 1959. *Gry gimnastyczne*. Sport, Turystyka, Warszawa.
7. Młokosiewicz H. 1985. *Gimnastyka*. Seria: Skrypty nr 5. AWF Poznań.
8. Młokosiewicz H., Piłula J.: *Skoki na trampolinie. Geneza dyscypliny*. Kult. fiz. 1981, nr 6, s. 14-16.
9. Nowak M, Piekarski R, Kuriańska-Wołoszyn J, Nowak L, Prywer-Drozdowska J: *Gimnastyka. Zarys historii, terminologia i systematyka: podręcznik dla studentów wychowania fizycznego*. Gorzów Wlkp.: Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej poznańskiej AWF 2009.
10. Polak Ewa. 2002. *Gimnastyka*. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.
11. Szot Z. 2007. *Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne i skoki*. COS, Warszawa.
12. Zieliński Marek. 2005. *Metodyka nauczania wybranych ćwiczeń gimnastycznych*. Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna we Włocławku.

## Literatura uzupełniająca

1. Barański K. 1973. *Ćwiczenia gimnastyczne z ławeczkami*. Zeszyty naukowo-metodyczne nr 13. AWF Warszawa.
2. Eider J. 1990. *Technika i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń z zakresu gimnastyki sportowej*. Uniwersytet Szczeciński.
3. Kaczyński A., Świerczyński Cz. 1984. *Gimnastyka, zbiór ćwiczeń proponowanych*. AWF Wrocław.
4. Kazimierz Kochanowicz, Józef Karniewicz. 2002. *Ćwiczenia wolne w gimnastyce sportowej*. Centralny Ośrodek Sportu, Biblioteka Trenera, Warszawa, s. 175.
5. Mieczkowski T. 1982. *Akrobatyka*. WSP Szczecin.
6. Nowak M. 1995. *Gimnastyka przy muzyce w szkole*. Agencja Promo-Lider, Warszawa.
7. Polak E. *Polsko angielski słownik pojęć i terminów gimnastycznych*. Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2007.
1. Seredyński A.: *Akrobatyka Sportowa*. Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2008.
2. Szot Z., Dancewicz T. 2004, *Ćwiczenia na koniu z łękami, kólkach, poręczach symetrycznych i drążku wysokim* - nauczanie programowe. COS, Gdańsk.

## Uwagi

Prowadzący zajęcia zapewnia studentom możliwość dodatkowych konsultacji warsztatowych na przyrządach 1 raz w tygodniu w dniu i godzinie podanej na początku semestru.

Zmodyfikowane przez dr Grażyna Biczysko (ostatnia modyfikacja: 05-05-2017 19:04)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ