

I. KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu/modułu:	Gimnastyka
Nazwa angielska:	Gymnastics
Kierunek studiów:	WYCHOWANIE FIZYCZNE
Tryb/Poziom studiów:	Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie
Zakres:	Trener personalny
Profil studiów	praktyczny
Jednostka prowadząca:	Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu
Prowadzący przedmiot:	mgr Antoni Bartusiak

I. Formy zajęć, liczba godzin

Semestr	W	C	L	WR	Łącznie	ECTS
1,2	10	50			60	5

II. Cel przedmiotu:

- C1** – Opanowanie podstawowych wiadomości z metodyki nauczania ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych ich roli w kształtowaniu ogólnej sprawności fizycznej.
- C2** - Poznanie terminologii gimnastycznej oraz zasad opisu ćwiczeń kształtujących.
- C3** – Wykazanie się odpowiednim poziomem sprawności z akrobatyki sportowej i podstawowych skoków mieszanych przez przyrządy.
- C4** – Poznanie zasad budowy lekcji gimnastycznej
- C5** – Opanowanie wiedzy i umiejętności z zakresu: ćwiczeń użytkowo – sportowych na przyrządach; ćwiczeń kształtujących jako środka do kształtowania cech psychomotorycznych oraz ogólnej i gimnastycznej sprawności fizycznej
- C6** – Zapoznanie studentów z umiejętnością przeprowadzenia imprezy gimnastycznej na poziomie szkolnym – pokaz lub zawody.
- C7** – Przygotowanie do umiejętnego korzystania z zajęć gimnastycznych w praktyce pedagogicznej

III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

Brak

IV. Oczekiwane efekty uczenia się:

W zakresie wiedzy zna i rozumie:

KW_19 Zagadnienie lekcji jako jednostki dydaktycznej oraz jej budowę, modele lekcji i sztukę prowadzenia lekcji.

KW_28 Metodykę realizacji poszczególnych treści kształcenia w obrebie przedmiotu lub zajęć – rozwiązania merytoryczne i metodyczne.

W zakresie umiejętności potrafi:

KU_3 Skutecznie i świadomie komunikować się.

KU_44 Potrafi dobrać, analizować, oceniać i posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą niezbędną w nauczaniu wychowania fizycznego zgodnie z potrzebami pedagogiki i nauczania umiejętności ruchowych.

K_U49 Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe i metodyczne w zakresie wykonywania i nauczania sportów indywidualnych, dostosowuje metody nauczania do indywidualnych możliwości ucznia. Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe i metodyczne w zakresie wykonywania i nauczania sportów indywidualnych, dostosowuje metody nauczania do indywidualnych możliwości klienta.

K_U50 Posiada umiejętności łączenia ruchu z muzyką i nauczania ćwiczeń estetycznych.

W zakresie kompetencji społecznych jest gotów do:

K_K25 Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań nauczyciela wychowania fizycznego i trenera personalnego ze świadomością znaczenia własnego przykładu jako podstawy do budowania autorytetu.

V. Treści programowe:

Forma zajęć: ćwiczenia sem. I		Liczba godzin
Ćw. 1	Wskazówki organizacyjno – porządkowe (przepisy BHP obowiązujące na zajęciach oraz zapoznanie regulaminem sali gimnastycznej) Ćwiczenia kształtujące wolne (zabawowe formy ćwiczeń kształtujących, pozycje wysokie, półwysokie, niskie).	2
Ćw. 2	Ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące Ćwiczenia kształtujące wolne w różnych pozycjach wyjściowych Nauka przewrotu w przód Ćwiczenia skocznościowe (nauka odbicia od odskoczni, naskok tempowy)	2
Ćw. 3	Ćwiczenia kształtujące wolne i ze współćwiczącym Nauka przewrotu w tył Nauka odbicia i wyskoku z odskoczni z marszu i biegu	2
Ćw. 4	Ćwiczenia kształtujące przy muzyce (aerobik, stretching) Ćwiczenia statyczne: nauka stania na głowie, RR Nauka skoku rozkrocznego przez kozła	2
Ćw. 5	Ćwiczenia kształtujące z piłkami lekarskimi Różne formy przewrotów w przód i w tył	2
Ćw. 6	Ćwiczenia kształtujące przy drabinkach gimnastycznych. Nauka przerzutu bokiem Nauka skoku kucznego i rozkrocznego przez kozła i skrzynię	2
Ćw. 7	Ćwiczenia kształtujące ze skakankami i wykorzystaniem liny Elementy układów skoków na ścieżce – przerzut bokiem, przewrót w przód i w tył wykonywane w tempie Nauka skoku zawrotnego i odwrotnego przez skrzynię	2
Ćw. 8	Ćwiczenia kształtujące z laskami gimnastycznymi Doskonalenie układów skoków na ścieżce Statyczne ćwiczenia dwójkowe - piramidy Przewrót w przód na skrzyni wzdłuż	2
Ćw. 9.	Podsumowanie wiedzy z terminologii gimnastycznej Ćwiczenia kształtujące na ławeczkach i z ławeczkami Komponowanie indywidualnego układu skoku na ścieżce Ćwiczenia dwójkowe i piramidy kobiet i mężczyzn	2
Ćw.10	Ćwiczenia kształtujące w trójkach i zespołach wieloosobowych Doskonalenie indywidualnego układu na ścieżce Piramidy zespołowe – przykłady piramid wieloosobowych Nauka skoku przewrotem w przód z odbicia z trampolinki	2
Ćw. 11	Ćwiczenia kształtujące z wykorzystaniem materacy gimnastycznych Nauka wolnego przewrotu w przód (salta) Poznanie układu ćwiczeń dwójkowych kobiet i mężczyzn – łączenie elementów	2

	ćwiczeń dwójkowych	
Ćw. 12	Ćwiczenia kształtujące przy muzyce Prezentacja układów skoków na ścieżce ze szczególnym zwróceniem uwagi na estetykę wykonania poszczególnych elementów Doskonalenie wykonania ćwiczeń dwójkowych	2
Ćw. 13	Kształtowanie ogólnej sprawności ruchowej z wykorzystaniem zwinnościowego toru przeszkód Doskonalenie poznanych elementów układów skoków i ćwiczeń dwójkowych z wykorzystaniem metody stacyjnej	2
Ćw. 14	Samodzielna rozgrzewka w oparciu o poznane ćwiczenia kształtujące Prezentacja na zaliczenie układu skoków akrobatycznych Doskonalenie trudniejszych skoków akrobatycznych – wychwyt z karku i z głowy, salto w przód	2
Ćw. 15	Samodzielna rozgrzewka z wykorzystaniem przyborów i przyrządów gimnastycznych Zaliczenie układu ćwiczeń dwójkowych Teoretyczne zaliczenie podstawowych wiadomości z akrobatyki sportowej i metodyki ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych	2
Suma godzin		30
Forma zajęć: ćwiczenia sem. II		Liczba godzin
Ćw. 1	Zasady i metodyka prowadzenia ćwiczeń kształtujących: indywidualnych, ze współćwiczącym oraz z przyborami i na przyrządach systemu szwedzkiego	2
Ćw. 2	Elementy ćwiczeń porządkowo-dyscyplinujących. Metodyka ćwiczeń kształtujących-tempo i rytm ćwiczenia. Wykorzystanie nietypowych przyborów w lekcyj gimnastycznej.	2
Ćw. 3	Kształtowanie zdolności kondycyjnych (siły, szybkości, wytrzymałości) i koordynacyjnych (zwinności, równowagi, gibkości) metodą stacyjną i metodą strumieniową.	2
Ćw. 4	Konkurencje kobiece w gimnastyce sportowej: – ćwiczenia na równoważni – ćwiczenia na poręczach asymetrycznych – ćwiczenia wolne – skok przez konia (skrzynię)	2
Ćw. 5	Konkurencje męskie w gimnastyce sportowej: – ćwiczenia na poręczach – ćwiczenia na drążku – skok przez konia – ćwiczenia na koniu z łękami – ćwiczenia na kółkach – ćwiczenia wolne	2
Ćw. 6	Technika wykonania i metodyka nauczania wybranych elementów gimnastycznych na przyrządach.	2
Ćw. 7	Skoki wolne i mieszane przez skrzynię. Tworzenie kompozycji układów gimnastycznych na wybranych przyrządach gimnastycznych do prezentacji na zawodach sportowych.	2
Ćw. 8	Pomoc, ochrona i asekuracja podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych	2
Ćw. 9	Organizacja zawodów w gimnastyce, regulamin i program zawodów. Zasady sędziowania w sportach gimnastycznych.	2
Ćw. 10	Zaliczenie semestru w formie prezentacji układów na wybranych przyrządach gimnastycznych.	2
Suma godzin		20
Forma zajęć: wykład sem. II		Liczba godzin
W. 1	Podstawowe pojęcia gimnastyczne: kierunki i rodzaje gimnastyki, gimnastyka podstawowa, sport gimnastyczny. Terminologia gimnastyczna, zasady opisu ćwiczeń, opisy złożonych układów gimnastycznych.	2
W. 2	Zasady prowadzenia ćwiczeń kształtujących. Ćwiczenia indywidualne i zespołowe. Zasady stosowania przyborów gimnastycznych i przyborów nietypowych w rozgrzewce.	2
W. 3	Podział ćwiczeń gimnastycznych. Systematyka ćwiczeń	2

	zwinnościowo-akrobatycznych. Technika i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń.	
W. 4	Gimnastyczne środki kształtowania cech motorycznych. Metody kształtowania zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych z wykorzystaniem środków gimnastycznych.	2
W. 5	Metody, formy i środki stosowane w lekcji gimnastycznej.	2
Suma godzin		10
VI. Narzędzia dydaktyczne:		
1.	Prezentacje multimedialne, filmy DVD, płyty CD, foliogramy	
2.	Maty, materace, ścieżka gimnastyczna, piłki gimnastyczne, stopy, hantle, gumy oporowe, skakanki, laski gimnastyczne, piłki lekarskie, szarfy, tyczki, znaczniki	
3	Kocyki, ręczniki, butelki plastikowe, kasztany, żołędzie, szyszki, gazety, kartony, worki, podstawki, krążki, hula – hop	
4.	Drabinki gimnastyczne, ławeczki, skrzynie, odskocznie, poręcze gimnastyczne, równoważnia, koń z łękami, batut, kozioł	
5.	Magnetofon, mikroport.	
VII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F1.	Osiągnięcie i utrzymanie możliwie wysokiej sprawności fizycznej	
P1.	Sprawdzian z terminologii gimnastycznej	
P2.	Pozytywne zaliczenie układu skoków na ścieżce i układu ćwiczeń dwójkowych.	
F2.	Opracowanie metodyki nauczania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych i skoków gimnastycznych	
F3.	Aktywność i zaangażowanie podczas zajęć.	
F4.	Opracowanie i zademonstrowanie ćwiczeń kształtujących z wybranym przyborem lub z wykorzystaniem przyrządu (ławeczki, drabinki).	
P3.	Uzyskanie określonego (75%) limitu punktów w trójboju (M) i dwuboju (K) gimnastycznym za układy zawierające podstawowe elementy programowe	
F5.	Wykazanie się praktyczną znajomością terminologii gimnastycznej oraz zasad pomocy i ochrony w realizowanych ćwiczeniach	
F6.	Opracowanie metodyki nauczania elementów zwinnościowo-akrobatycznych	
VIII. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		60
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta)		30
Przygotowanie się do zajęć		35
SUMA		125
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		5
IX. Literatura podstawowa i uzupełniająca		
Literatura podstawowa:		
1. Jezierski R., Rybicka A., Gimnastyka, Teoria i metodyka, AWF, Wrocław 2002.		
2. Karkosz K., Gimnastyka. Systematyka, technika, metodyka wybranych ćwiczeń, AWF, Katowice 2002.		

3. Mazurek L., Gimnastyka podstawowa – słownictwo-systematyka – metodyka. Wyd. Sport i Turystyka, Warszawa 1980.

Literatura uzupełniająca:

1. Liedke A., Włażnik K., Kultura fizyczna 1-3. Przewodnik metodyczny, WSiP, Warszawa 1983.

2. Włażnik K., Złonkiewicz A., Ćwiczenia śródlekcyjne i międzylekcyjne w klasach początkowych WSiP, Warszawa 1987.

Czasopisma:

„Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”

„Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna”

„Lider”

X. Tabela powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób ocen
K_W19	C4	s. I - Ćw.1, W.5	1,5	F
K_W28	C1, C3, C5	s. I Ćw. 2 – 14, s. II Ćw.1, ćw. 6	2,3,4	F
K_U3 K_U44 K_U49 K_U50	C2, C5 C3, C4, C7 C3	s.I Ćw. 9, W 1 s.I Ćw. 1-15,W.2 s.II Ćw. 4-5 s.I Ćw. 15, s.II Ćw. 10 s. I Ćw. 4, Ćw. 12 s.II Ćw. 2	1,5 2,3,4 2,4 1,5	P F P F
K_K25	C3, C5, C6	s. I Ćw. 1-15 s.II Ćw. 3-7, W.4	2,3,4	F

XI. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów uczenia się

Formy i warunki zaliczenia przedmiotu.

Semestr I

1. Frekwencja i aktywny udział w zajęciach programowych
2. Wykazanie się sprawnością gimnastyczną – opanowanie techniki programowych ćwiczeń gimnastycznych
3. Zaliczenie na ocenę pozytywną układów akrobatycznych:
 - skoków na ścieżce
 - ćwiczeń dwójkowych
4. Zaliczenie sprawdzianu z terminologii gimnastycznej
5. Samodzielne wykonanie wymyku i odmyku na drążku

Semestr II

1. Frekwencja na zajęciach

2. Opracowanie i przeprowadzenie ćwiczeń kształtujących z wybranym przyborem lub przyrządem (ławeczki, drabinki)
3. Uzyskanie określonego (70%) limitu punktów z układów na przyrządach gimnastycznych:
Mężczyźni: - drążek lub koń z łękami (do wyboru)
 - poręcze symetryczne
 - skok przez skrzynięKobiety:- skok przez skrzynię
 - układ ćwiczeń na równoważni
4. Opracowanie poprawnej metodyki nauczania wskazanego elementu zwinnościowo-akrobatycznego
5. Pozytywne zaliczenie pisemnego egzaminu końcowego z gimnastyki

III. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

1. Informacja gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium itp.
2. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć
3. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)
4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)