

## I. KARTA PRZEDMIOTU

<b>Nazwa przedmiotu/modułu:</b>	Gimnastyka
<b>Nazwa angielska:</b>	Gymnastics
<b>Kierunek studiów:</b>	WYCHOWANIE FIZYCZNE
<b>Tryb/Poziom studiów:</b>	Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie
<b>Zakres:</b>	Trener personalny
<b>Profil studiów</b>	praktyczny
<b>Jednostka prowadząca:</b>	Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu
<b>Prowadzący przedmiot:</b>	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	
<b>Ćw. 12</b>	Ćwiczenia kształtujące przy muzyce Prezentacja układów skoków na ścieżce ze szczególnym zwróceniem uwagi na estetykę wykonania poszczególnych elementów Doskonalenie wykonania ćwiczeń dwójkowych	<b>2</b>
<b>Ćw. 13</b>	Kształtowanie ogólnej sprawności ruchowej z wykorzystaniem zwinnościowego toru przeszkód Doskonalenie poznanych elementów układów skoków i ćwiczeń dwójkowych z wykorzystaniem metody stacyjnej	<b>2</b>
<b>Ćw. 14</b>	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	<b>2</b>
<b>Ćw. 15</b>	Samodzielna rozgrzewka z wykorzystaniem przyborów i przyrządów gimnastycznych Zaliczenie układu ćwiczeń dwójkowych Teoretyczne zaliczenie podstawowych wiadomości z akrobatyki sportowej i metodyki ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych	<b>2</b>
<b>Suma godzin</b>		<b>30</b>
<b>Forma zajęć: ćwiczenia sem. II</b>		<b>Liczba godzin</b>
<b>Ćw. 1</b>	Zasady i metodyka prowadzenia ćwiczeń kształtujących: indywidualnych, ze współćwiczącym oraz z przyborami i na przyrządach systemu szwedzkiego	<b>2</b>
<b>Ćw. 2</b>	Elementy ćwiczeń porządkowo-dyscyplinujących. Metodyka ćwiczeń kształtujących-tempo i rytm ćwiczenia. Wykorzystanie nietypowych przyborów w lekcyjnej gimnastyce.	<b>2</b>
<b>Ćw. 3</b>	Kształtowanie zdolności kondycyjnych (siły, szybkości, wytrzymałości) i koordynacyjnych (zwinności, równowagi, gibkości) metodą stacyjną i metodą strumieniową.	<b>2</b>
<b>Ćw. 4</b>	Konkurencje kobiece w gimnastyce sportowej: – ćwiczenia na równoważni – ćwiczenia na poręczach asymetrycznych – ćwiczenia wolne – skok przez konia (skrzynię)	<b>2</b>
<b>Ćw. 5</b>	Konkurencje męskie w gimnastyce sportowej: – ćwiczenia na poręczach – ćwiczenia na drążku – skok przez konia – ćwiczenia na koniu z łękami – ćwiczenia na kółkach – ćwiczenia wolne	<b>2</b>
<b>Ćw. 6</b>	Technika wykonania i metodyka nauczania wybranych elementów gimnastycznych na przyrządach.	<b>2</b>
<b>Ćw. 7</b>	Skoki wolne i mieszane przez skrzynię. Tworzenie kompozycji układów gimnastycznych na wybranych przyrządach gimnastycznych do prezentacji na zawodach sportowych.	<b>2</b>
<b>Ćw. 8</b>	Pomoc, ochrona i asekuracja podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych	<b>2</b>
<b>Ćw. 9</b>	Organizacja zawodów w gimnastyce, regulamin i program zawodów. Zasady sędziowania w sportach gimnastycznych.	<b>2</b>
<b>Ćw. 10</b>	Zaliczenie semestru w formie prezentacji układów na wybranych przyrządach gimnastycznych.	<b>2</b>
<b>Suma godzin</b>		<b>20</b>
<b>Forma zajęć: wykład sem. II</b>		<b>Liczba godzin</b>
<b>W. 1</b>	Podstawowe pojęcia gimnastyczne: kierunki i rodzaje gimnastyki, gimnastyka podstawowa, sport gimnastyczny. Terminologia gimnastyczna, zasady opisu ćwiczeń, opisy złożonych układów gimnastycznych.	<b>2</b>
<b>W. 2</b>	Zasady prowadzenia ćwiczeń kształtujących. Ćwiczenia indywidualne i zespołowe. Zasady stosowania przyborów gimnastycznych i przyborów nietypowych w rozgrzewce.	<b>2</b>
<b>W. 3</b>	Podział ćwiczeń gimnastycznych. Systematyka ćwiczeń	<b>2</b>

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