

ANS im. Księcia Mieszka I
WYDZIAŁ NAUK MEDYCZNYCH –
KIERUNEK WYCHOWANIE FIZYCZNE
STUDIA I STOPNIA
SYLABUS PRZEDMIOTOWY

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu: Teoria i metodyka gimnastyki					
1. Kod przedmiotu: 1WF-(I-II)/(1-4)-38		2. Liczba punktów ECTS: 6			
3. Kierunek:	WYCHOWANIE FIZYCZNE	7. Liczba godzin:	ogółem	wykłady	ćwiczenia /inne akt.
4. Specjalność:	Nauczycielska z gimnastyką korekcyjno - kompensacyjną	8. Studia stacjonarne:			
5. Rok studiów	I i II	9. Studia niestacjonarne:	41	5	36
6. Semestr:	1, 2, 3, 4	10. Poziom studiów:	I		
Koordynator przedmiotu i osoby prowadzące (imię nazwisko, tytuł/stopień naukowy; mail kontaktowy):					
11. Forma zaliczenia:	Zaliczenie z oceną, egzamin	12. Język wykładowy:	polski		

Informacje szczegółowe

1.Cele przedmiotu /cele uczenia się 5 – 10 (intencje wykładowcy):	
C 1.	Przygotowanie studentów do prowadzenia lekcji gimnastyki.
C 2.	Przygotowanie studenta do kontrolowania procesu uczenia się czynności ruchowych.
C 3.	Umiejętność oceny wpływu ćwiczeń na organizm człowieka.
C 4.	Swobodne operowanie wiedzą z zakresu metodyki oraz zasad bezpieczeństwa w nauczaniu ćwiczeń gimnastycznych.
C 5.	Nabycie umiejętności z zakresu techniki wykonania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych, pozwalającym na właściwe ich demonstrowanie.
C 6.	Umiejętność stosowania charakterystycznych ćwiczeń gimnastycznych w treningu innej dyscypliny sportu.

2. Wymagania wstępne:
Podstawowa wiedza dotycząca gimnastyki wywiedziona ze szkoły średniej

3. Efekty uczenia się wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne):				
W zakresie wiedzy				
Symbol kierunkowego efektu uczenia się	Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia się kierunkowego (Po zakończeniu przedmiotu dla potwierdzenia osiągnięcia efektów uczenia się student:)	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W01 K1A_W10	P38_W01	Umie wyjaśnić wpływ stosowanych ćwiczeń gimnastycznych na organizm ucznia. Zna (potrafi opisać) budowę i rozumie czynności i funkcje elementów składowych poszczególnych układów istotnych z punktu widzenia aktywności fizycznej człowieka.	Odpowiedź ustna	C3
B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10	P38_W02	Student umie poprawnie wykonywać i wie jak w praktyce zastosować podstawowe ćwiczenia gimnastyczne. Posiada wiedzę na temat metodyki wykonywania zadań – norm, procedur i dobrych praktyk stosowanych w wybranym obszarze działalności pedagogicznej. Student posiada podstawową wiedzę z zakresu metodyki nauczania i techniki wykonania ćwiczeń gimnastycznych.	Dyskusja	C5, C6, C4
B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN K1A_W14	P38_W03	Posiada wiedzę specjalistyczną w zakresie różnego rodzaju aktywności ruchowej, a w szczególności: gier i zabaw ruchowych, sportów indywidualnych (m.in. gimnastyki)	Dyskusja	C1, C2
D.1/E.1.W13.SN K1A_W08 K1A_W15 K1A_W17	P38_W04	Posiada wiedzę na temat bezpieczeństwa i higieny pracy w instytucjach edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych, do pracy w których uzyskuje przygotowanie	Dyskusja	C4
W zakresie umiejętności				
Symbol kierunkowego efektu uczenia się	Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia się kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów

B.1.U3.SN B.2.U1.SN D.1/E.1.U10.SN K1A_U05, K1A_U07 K1A_U09	P38_U01	Potrafi posługiwać się podstawowymi urządzeniami, sprzętem i aparaturą, stosowanymi w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego	Pokaz i objaśnienie	C1, C5
B.1.U3.SN B.1.U5.SN B.2.U1.SN D.1/E.1.U10.SN K1A_U05, K1A_U09 K1A_U13	P38_U02	Posiada umiejętność wykonywania i nauczania podstawowych ćwiczeń z zakresu różnego rodzaju aktywności ruchowej, a w szczególności: sportów indywidualnych (m.in. gimnastyki)	Własna sprawność	C1, C4
B.2.U6.SN C.U5.SN K1A_U04, K1A_U05, K1A_U09 K1A_U14	P38_U03	Posiada umiejętność organizowania i prowadzenia zajęć z zakresu wychowania fizycznego i sportu, rekreacji ruchowej, animacji czasu wolnego oraz organizowania współzawodnictwa sportowego w ww. formach aktywności ruchowej	Prowadzenie lekcji gimnastyki szkolnej	C1, C4
B.1.U3.SN B.1.U5.SN B.2.U1.SN C.U3.SN K1A_U04, K1A_U05, K1A_U09	P38_U04	Potrafi animować prace nad rozwojem uczestników procesów pedagogicznych, wspierać ich samodzielność w zdobywaniu wiedzy oraz inspirować do działań na rzecz uczenia się przez całe życie	Aktywność	C2 C3
W zakresie kompetencji społecznych				
Symbol kierunkowego efektu uczenia się	Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia się kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
B.2.K1.SN K1A_K04 K1A_K07	P38_K01	Okazuje szacunek wobec uczniów i grup społecznych w trosce o ich dobro fizyczne i psychiczne	Dyskusja	C1
K1A_K08	P38_K02	Troszczy się o zdrowie i bezpieczeństwo podopiecznych. wykonuje w sposób odpowiedzialny powierzone mu zadania, wykazuje się wytrwałością w ich realizacji oraz przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy	Dyskusja	C4
B.2.K3. K1A_K09	P38_K04	Wykazuje gotowość o doskonalenia warsztatu zawodowego. Jest gotowy do podejmowania indywidualnych i zespołowych działań na rzecz podnoszenia jakości pracy szkoły	Aktywność	C5, C6

4. Treści programowe:		
Symbol treści programowych uczenia się	Treści programowe	Odniesienie do efektów uczenia się- Symbol
T1	Organizacja gimnastyki z zastosowaniem elementów musztry.	B.1.W4.SN, C.W4.SN, D.1/E.1.W2.SN, D.1/E.1.W6.SN, K1A_W01, K1A_W10, B.2.K1.SN K1A_K04, K1A_K07
T2	Ćwiczenia kształtujące bez przyboru (wolne).	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T3	Ćwiczenia gimnastyczne stosowane w nauce pokonywania przeszkód terenowych. Nauka odbicia z dwóch nóg.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T4	Ćwiczenia kształtujące wolne w pozycjach wysokich i niskich.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T5	Ćwiczenia metodyczne stosowane w nauczaniu skoków gimnastycznych.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T6	Ćwiczenia kształtujące wolne z akompaniamentem muzycznym.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T7	Ćwiczenia w podporze stosowane w nauczaniu stania na rękach.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T8	Stanie na rękach z pomocą współwiczającego.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN,

		K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T9	Ćwiczenia metodyczne stosowane w nauczaniu przerzutu bokiem.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T10	Pomoc i ochrona stosowana w wykonywanych ćwiczeniach usprawniających.	D.1/E.1.W13.SN, K1A_W08, K1A_W15, K1A_W17, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T11	Prezentacja przez studenta układów ćwiczeń zwinnościowych i akrobatycznych.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T12	Samodzielne prowadzenie przez studentów ćwiczeń kształtujących wolnych.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, K1A_U14
T13	Ćwiczenia równoważne na ławce gimnastycznej.	D.1/E.1.W13.SN K1A_W08, K1A_W15, B.1.U3.SN B.2.U1.SN D.1/E.1.U10.SN K1A_U05, K1A_U07
T14	Samodzielne rozstawienie kolumny ćwiczebnej według poznanych zasad.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, K1A_U14
T15	Ćwiczenia metodyczne stosowane w nauczaniu skoku z rozbiegu skośnego do pokonywanej przeszkody.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T16	Samodzielne rozstawienie kolumny ćwiczebnej według zasad poznanych wcześniej oraz prowadzenie przez studentów ćwiczeń kształtujących wolnych.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T17	Skok z rozbiegu skośnego z odbicia z jednej nogi.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, K1A_U09
T18	Omówienie, nazewnictwo i pokaz zestawu ćwiczeń kształtujących wolnych do samodzielnego prowadzenia przez studentów. Prawidłowy zapis pozycji wyjściowych.	B.1.W4.SN, C.W4.SN, D.1/E.1.W2.SN, K1A_W14, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05,

		K1A_U07, K1A_U09
T19	Skok zawrotny z rozbiegu skośnego z odbicia z dwóch nóg.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
	Skok odwrotny z rozbiegu skośnego z odbicia z jednej nogi.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T20	Prowadzenie przez studentów zestawu ćwiczeń kształtujących wolnych.	B.1.W4.SN, C.W4.SN, D.1/E.1.W2.SN ,K1A_W14, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T21	Nazewnictwo i zapis pozycji wyjściowych do ćwiczeń gimnastycznych.	B.1.W4.SN, C.W4.SN, D.1/E.1.W2.SN K1A_W14, B.2.K3. K1A_K09
T22	Prawidłowy pokaz przez studenta poznanych układów ćwiczeń.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T23	Pomoc i ochrona w nauczaniu i wykonywaniu skoków ponad przeszkodą – skoków gimnastycznych.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, K1A_U01
T24	Rozgrzewka do ćwiczeń gimnastycznych ze współwiczającym.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T25	Prawidłowy pokaz przez studenta poznanych układów ćwiczeń.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T26	Ćwiczenia gimnastyczne pomocnicze w innej dyscyplinie sportu.	B.1.W4.SN, C.W4.SN, D.1/E.1.W2.SN, ,K1A_W14, K1A_U05
T27	Gry i zabawy gimnastyczne.	B.1.W4.SN, C.W4.SN, D.1/E.1.W2.SN ,K1A_W14, K1A_U05
T28	Ćwiczenia równowagi w dwójkach i zespołach wieloosobowych.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN

		K1A_W10, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T29	Skoki gimnastyczne z pomocą współwiczącego.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T30	Gimnastyka widowiskowa. Pokazy wieloosobowe.	B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10, B.1.U3.SN B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U07, K1A_U09
T31	Różne formy gimnastyczne.	K1A_K08, B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W01
T32	Gimnastyka na całe życie.	K1A_K08, B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W01
T33	Organizacja szkolnych zawodów w gimnastyce.	B.2.K3. K1A_K09, B.1.W4.SN, C.W4.SN, D.1/E.1.W2.SN ,K1A_W14, K1A_U14

5. Warunki zaliczenia:

(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny:

Student potrafi ocenić potrzeby w zakresie aktywności ruchowej ucznia w poszczególnych jego okresach rozwojowych i zaproponować odpowiednie obciążenia i formy ruchu.

Metoda oceny: stopnie, skala ocen: 2; 3; 3.5; 4; 4.5; 5. Odpowiedź ustna.

Student potrafi w praktyce wykorzystać poznane metody i własne umiejętności ruchowe.

Metoda oceny: stopnie, skala ocen: 2; 3; 3.5; 4; 4.5; 5. Praktyczne przygotowanie projektów zajęć ruchowych, prowadzenie fragmentów zajęć, prezentacja techniki wykonania wybranych ćwiczeń (pokaz).

Student opanował wiedzę przekazywaną na odbytych zajęciach.

Metoda oceny: stopnie, skala ocen: 2; 3; 3.5; 4; 4.5; 5. Odpowiedź ustna.

Wymagane jest spełnienie wszystkich warunków na ocenę co najmniej 3.

6. Metody prowadzenia zajęć:
- zespołowe rozwiązywanie zadania, - dyskusyjna, - wykładowa.

7. Literatura (podajemy wyłącznie pozycje do przeczytania przez studentów a <u>nie</u> wykorzystywane przez wykładowcę)	
Literatura obowiązkowa:	Literatura zalecana:
Barański K., Janowski D., Mazur A, Morzycki B.(1985) "Techniki i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych". Wyd.3 poprawione. AWF Warszawa.	Szopa J. (2004) Joga dla zdrowia. Częstochowa .
Drobnik A., Szajna A., Paszkiewicz K., Szewc W. (1998): Gimnastyka. Bydgoszcz.	Kurz T. (1997) Stretching – trening gibkości. Wydawnictwo AWF Warszawa.
Jezierski R., Rybnicka A. (1996) Gimnastyka, teoria i metodyka. Wrocław	Wojtkowiak T. (2004) <i>Gimnastyka</i> . W: Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole. Wydawnictwo eMPI ² . Poznań, str. 199-221.
Szot Z. (1997) Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne i skoki. Warszawa.	Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. (2001) Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. COS. Warszawa .
Ambroży D.(2009) „Wartości gimnastyki” Mon. EAfS, Kraków.	Stefaniak T. (1997) Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz.I. Wydawnictwo BK Wrocław.
Młokosiewicz H. (1986) Gimnastyka. Warszawa – Poznań.	Sozański H. (1999) Podstawy treningu sportowego, COS Warszawa.

8. Kalkulacja ECTS – proponowana: <i>(na podstawie poniższego przykładu)</i>		
Forma aktywności/obciążenie studenta	Godziny na realizację	
	St. stacjonarne	St. niestacjonarne
Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą		41
Praca własna studenta		109
SUMA GODZIN		150
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA MODUŁU (PRZEDMIOTU)	6	

Niniejszy dokument jest własnością ANS im. Księcia Mieszka I i nie może być kopiowany, przetwarzany, publikowany, przegrywany, przesyłany pocztą, przekazywany, rozpowszechniany lub dystrybuowany w inny sposób. Dokument podlega ochronie wynikającej z ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.