

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Gimnastyka
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Gymnastics
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ANC7
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	1

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
1	0	16	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przygotowanie wysoko wykwalifikowanej kadry do prowadzenia zajęć o charakterze gimnastycznym w szkołach: podstawowych, ponadpodstawowych i ponadgimnazjalnych, a także szkołach wyższych, placówkach oświatowo-wychowawczych, klubach sportowych i organizacjach społecznych kultury fizycznej i turystyki.
- Cel2 Poszerzenie umiejętności ruchowych z gimnastyki, będących kontynuacją szkolenia zapoczątkowanego na studiach pierwszego stopnia. Doskonalenie praktycznego zastosowania asekuracji podczas wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych. Kształtowanie zdolności motorycznych (kondycyjnych i koordynacyjnych) umożliwiających opanowanie ćwiczeń gimnastycznych.
- Cel3 Poszerzenie wiedzy na temat techniki i metodyki nauczania ćwiczeń gimnastycznych, sposobów eliminacji błędów, asekuracji, bezpieczeństwa na zajęciach o charakterze gimnastycznym. Opanowanie podstaw sędziowania w gimnastyce sportowej oraz nabycie umiejętności obiektywnej oceny techniki wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych w poszczególnych konkurencjach wieloboju. Zapoznanie się z zasadami organizacji imprez sportowych w gimnastyce sportowej oraz zawodów szkolnych na bazie gimnastyki podstawowej. Pogłębianie wiedzy w zakresie środków i metod kształtowania zdolności motorycznych.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Brak przeciwwskazań lekarskich do uczestnictwa w zajęciach ruchowych.
- 2 Znajomość zagadnień teoretycznych i umiejętność praktycznego wykonania ćwiczeń gimnastycznych realizowanych na studiach pierwszego stopnia.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna terminologię i posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka. Dysponuje szeroką wiedzą z zakresu dydaktyki ogólnej i przedmiotowej, posiada szczegółowy zasób pojęć. Posiada obszerną wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, zgodnie z wybraną specjalnością studiów, zna fachową terminologię.
- EK2 Wiedza: Potrafi właściwie dobrać i wykorzystać urządzenia pomiarowe stosowane w sporcie oraz specjalistyczne urządzenia i sprzęt sportowy. Potrafi zaplanować i zastosować proces kształtowania różnych komponentów aktywności fizycznej oraz rozpoznawać, korygować błędy i zaniedbania w praktyce. Potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczniów, w tym uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce. Potrafi prowadzić i interpretować dokumentację zajęć dydaktycznych i pracy wychowawczej oraz dokumentację związaną z organizacją i sędziowaniem zawodów sportowych, katalogować i przeliczać na punkty wyniki sportowe w danej dyscyplinie. Potrafi precyzyjnie planować i projektować oraz zorganizować i prowadzić zajęcia wychowania fizycznego (z gimnastyki) w różnych warunkach, w tym w warunkach obozowych oraz w różnej formie. Potrafi prowadzić i sędziować zawody sportowe z zakresu gimnastyki oraz wdrażać ucznia do aktywnego uczestnictwa w tych przedsięwzięciach. Potrafi wykonywać i demonstrować ukierunkowane i specjalne ćwiczenia z zakresu gimnastyki oraz wdrażać ucznia do asekuracji współwiczających i samodoskonalenia ćwiczeń.
- EK3 Kompetencje społeczne: Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej. Prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Zasady organizacji i bezpieczeństwa lekcji gimnastyki. Zasady prowadzenia rozgrzewki bez i z przyborami, z wykorzystaniem przyrządów, a także ze współwiczającym.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć2	Doskonalenie ćwiczeń zrealizowanych na studiach pierwszego stopnia. Aktywny udział studentów w omówieniu techniki i metodyki nauczania. Rozwiązywanie problemów w zakresie eliminacji błędów oraz racjonalizacji procesu nauczania tych elementów.	2
Ć3	Nauka ćwiczeń wolnych (w tym skoków akrobatycznych). Przedstawienie techniki, metodyki nauczania oraz sposobu asekuracji. Praktyczna realizacja ćwiczeń i asekuracji. Omówienie charakterystyki konkurencji gimnastycznej "ćwiczenia wolne".	2
Ć4	Nauka ćwiczeń na grzybku oraz koniu z łękami. Przedstawienie techniki i metodyki nauczania. Praktyczna realizacja ćwiczeń. Wykorzystanie trenażerów w metodyce nauczania ćwiczeń w podporach. Omówienie charakterystyki konkurencji gimnastycznej "koń z łękami".	1
Ć5	Nauka ćwiczeń na kółkach. Przedstawienie techniki, metodyki nauczania oraz asekuracji. Praktyczna realizacja ćwiczeń i asekuracji. Omówienie charakterystyki konkurencji gimnastycznej "kółka".	1
Ć6	Nauka skoków gimnastycznych. Przedstawienie techniki, metodyki nauczania oraz sposobu asekuracji. Praktyczna realizacja ćwiczeń i asekuracji. Omówienie charakterystyki konkurencji gimnastycznej "skok".	2
Ć7	Nauka ćwiczeń na poręczach. Przedstawienie techniki, metodyki nauczania oraz sposobu asekuracji. Praktyczna realizacja ćwiczeń i asekuracji. Omówienie charakterystyki konkurencji gimnastycznej "poręcze".	2
Ć8	Nauka ćwiczeń na drążku. Przedstawienie techniki, metodyki nauczania oraz sposobu asekuracji. Praktyczna realizacja ćwiczeń i asekuracji. Omówienie charakterystyki konkurencji gimnastycznej "drążek".	2
Ć9	Nauka ćwiczeń na równoważni. Przedstawienie techniki, metodyki nauczania oraz sposobu asekuracji. Praktyczna realizacja ćwiczeń i asekuracji. Omówienie charakterystyki konkurencji gimnastycznej "równoważnia".	1
Ć10	Teoretyczne i praktyczne zaliczenie przedmiotu.	1
	RAZEM	16

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Praca w grupach
- M2 Prezentacje multimedialne
- M3 Dyskusja
- M4 Konsultacje
- M5 Inne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	16
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	15
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	4
Przygotowanie praktyczne	15
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Kolokwium
F3	Odpowiedź ustna
F4	Aktywność na zajęciach
F5	Projekt indywidualny

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin praktyczny
P2	Zaliczenie pisemne

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Aktywne uczestnictwo w zajęciach, zaliczenie praktyczne i teoretyczne
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Posiada podstawową wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć. Dotyczy: zasad bezpieczeństwa; terminologii; środków, metod i form prowadzenia zajęć gimnastycznych; techniki i metodyki nauczania ćwiczeń gimnastycznych; sposobów eliminacji błędów; asekuracji; organizacji i sędziowania zawodów gimnastycznych; tworzenia układów w poszczególnych konkurencjach wieloboju; środków i metod kształtowania zdolności motorycznych.
NA OCENĘ 4	Na poziomie dobrym posiada wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć. Dotyczy: zasad bezpieczeństwa; terminologii; środków, metod i form prowadzenia zajęć gimnastycznych; techniki i metodyki nauczania ćwiczeń gimnastycznych; sposobów eliminacji błędów; asekuracji; organizacji i sędziowania zawodów gimnastycznych; tworzenia układów w poszczególnych konkurencjach wieloboju; środków i metod kształtowania zdolności motorycznych.



NA OCENĘ 5	Posiada obszerną wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć. Dotyczy: zasad bezpieczeństwa; terminologii; środków, metod i form prowadzenia zajęć gimnastycznych; techniki i metodyki nauczania ćwiczeń gimnastycznych; sposobów eliminacji błędów; asekuracji; organizacji i sędziowania zawodów gimnastycznych; tworzenia układów w poszczególnych konkurencjach wieloboju; środków i metod kształtowania zdolności motorycznych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Wykonuje realizowane na studiach elementy gimnastyczne z dużymi i średnimi błędami. Umie praktycznie (w sposób prawidłowy) zastosować odpowiednią asekurację ćwiczeń gimnastycznych. Opanował dostatecznie sposoby racjonalizacji procesu nauczania (w tym eliminacji błędów), tworzenia układów gimnastycznych w poszczególnych konkurencjach wieloboju, organizacji oraz sędziowania zawodów gimnastycznych
NA OCENĘ 4	Wykonuje realizowane na studiach elementy gimnastyczne z małymi błędami. Umie praktycznie (w sposób pewny i prawidłowy) zastosować odpowiednią asekurację ćwiczeń gimnastycznych. Opanował dobrze sposoby racjonalizacji procesu nauczania (w tym eliminacji błędów), tworzenia układów gimnastycznych w poszczególnych konkurencjach wieloboju, organizacji oraz sędziowania zawodów gimnastycznych
NA OCENĘ 5	Wykonuje realizowane na studiach elementy gimnastyczne bezbłędnie. Umie praktycznie (w sposób pewny i prawidłowy) zastosować odpowiednią asekurację ćwiczeń gimnastycznych. Opanował bardzo dobrze sposoby racjonalizacji procesu nauczania (w tym eliminacji błędów), tworzenia układów gimnastycznych w poszczególnych konkurencjach wieloboju, organizacji oraz sędziowania zawodów gimnastycznych
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Potrafi ocenić sposób wykonywanych zadań ruchowych. Nie wykorzystuje w pełni przyrządów i przyborów gimnastycznych. Potrafi ogólnie zaprogramować proces szkoleniowy w gimnastyce. Nawiązuje przyjazne relacje z innymi. Przekaz werbalny i niewerbalny jest zrozumiały, lecz nie dostosowany do możliwości percepcyjnych uczniów. Wykazuje się aktywnością w rozwiązywaniu konfliktów oraz zachęcaniu do uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych, przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, nie prezentuje afirmatywnej postawy wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej.
NA OCENĘ 4	Potrafi dobrze ocenić sposób wykonywanych zadań ruchowych. Wykazuje się zaradnością w prowadzeniu zajęć w różnych warunkach i środowisku społecznym. Potrafi ogólnie, lecz szczegółowo zaprogramować proces szkoleniowy w gimnastyce. Nawiązuje przyjazne relacje z innymi, umiejętnie zarządza przekazem werbalnym i niewerbalnym. Jest dobrym negocjatorem, rozwiązuje konflikty, potrafi zachęcić do uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych, przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej.
NA OCENĘ 5	Potrafi sprawiedliwie, obiektywnie i wnikliwie ocenić sposób wykonywanych zadań ruchowych. Wykazuje się zaradnością i kreatywnością w prowadzeniu zajęć w różnych warunkach i środowisku społecznym. Potrafi w sposób zindywidualizowany zaprogramować proces szkoleniowy w gimnastyce. Nawiązuje przyjazne relacje z innymi, umiejętnie zarządza przekazem werbalnym i niewerbalnym. Jest dobrym negocjatorem, rozwiązuje konflikty, potrafi zachęcić do uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych, przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W16, K_W20, K_W21	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 F4 F5 P1 P2
EK2	K_U03, K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U13, K_U15, K_U16, K_U18, K_U19	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F3 F4 F5 P1 P2
EK3	K_K07, K_K09	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10	M1 M2 M3 M4 M5	F2 F3 F4 F5 P2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Mazurek L. — *Gimnastyka - słownictwo i systematyka*, Warszawa, 1980, SiT
- 2 Barański K., Janowski D., Mazur A., Morzycki B. — *Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych*, Warszawa, 1985, AWF
- 3 Omorczyk J. — *Gimnastyka podstawowa w szkolnym systemie współzawodnictwa*, Kraków, 2010, EAS
- 4 Szot Z. — *Gimnastyka. Technika wykonania i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych*, Gdańsk, 1992, WIW
- 5 Kochanowicz K., Karniewicz J. — *Ćwiczenia wolne w gimnastyce sportowej*, Warszawa, 2002, COS

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Jezierski R., Rybicka A. — *Gimnastyka. Teoria i metodyka*, Wrocław, 2000, AWF
- 2 Karniewicz J., Kochanowicz K. — *Wybrane zagadnienia teoretycznych i praktycznych podstaw gimnastyki*, Gdańsk, 1990, AWF
- 3 Kochanowicz K. — *Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej*, Gdańsk, 1998, AWF
- 4 Żołnierowicz K., Plichta M. — *Gimnastyka sportowa dziewcząt*, Warszawa, 2001, COS

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Jarosław Omorczyk (kontakt: jaroslaw.omorczyk@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Dorota Ambroży (kontakt: dorota.ambrozy@awf.krakow.pl)
dr hab. prof. nadzw. Tadeusz Ambroży (kontakt: tadek@ambrozy.pl)
mgr Leon Biskup (kontakt: gimbis@poczta.fm)
dr Krystyna Kapik- Gruca (kontakt: kkapikgruca@poczta.onet.pl)
dr Mirosław Kost (kontakt: emkost0@op.pl)
dr Krzysztof Latinek (kontakt: latin@poczta.onet.pl)
dr Jarosław Omorczyk (kontakt: jarekomo@interia.pl)



13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....