

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2013/2014

Instytut Kultury Fizycznej

Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: wychowanie fizyczne z gimnastyką korekcyjną i specjalizacją instruktorską
wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i specjalizacją instruktorską
wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i gimnastyką korekcyjną

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria i metodyka sportów indywidualnych - gimnastyka
KOD PRZEDMIOTU	IKF 16.1 AIS B11 13/14
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4
SEMESTRY	1 2

2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA AUDYTORYJNE	ĆWICZENIA LAB./ SEMINARIUM/ ZAJ. WARSZT.	ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI	ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT
1			30		
2			30		



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel 1** Poznanie zarysu historii gimnastyki i sportów gimnastycznych. Poznanie podstawowej terminologii i systematyki ćwiczeń oraz pozycji wyjściowych do ćwiczeń.
- Cel 2** Poznanie techniki i metodyki nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych i wybranych ćwiczeń z gimnastyki sportowej.
- Cel 3** Nabycie umiejętności wykonania ćwiczeń z gimnastyki podstawowej oraz wybranych ćwiczeń stosowanych z gimnastyki sportowej.
- Cel 4** Nabycie umiejętności prowadzenia zajęć z gimnastyki oraz organizacji i sędziowania wewnętrzzkolnych zawodów gimnastycznych.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

- a Brak wymagań wstępnych.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1** Wiedza: Student zna podstawowe wiadomości z historii gimnastyki, definiuje podstawowe pojęcia z zakresu gimnastyki, zna klasyfikację, systematykę oraz metodykę nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. Zna zasady musztry i ćwiczenia dyscyplinujące i ćwiczenia organizacyjno - porządkowe.
- EK2** Umiejętności: Student planuje, organizuje i prowadzi proces nauczania gimnastyki, dobiera odpowiednie metody i formy pracy z uczniami, podczas ćwiczeń sygnalizuje i poprawia błędy w ich wykonywaniu.
- EK3** Umiejętności: Student wykonuje i demonstruje ćwiczenia z zakresu gimnastyki podstawowej oraz wybrane ćwiczenia z gimnastyki sportowej.
- EK4** Umiejętności: Student prowadzi zajęcia z gimnastyki, organizuje i sędziuje wewnętrzzkolne zawody gimnastyczne dla dzieci z wykorzystaniem znajomości zasad bezpieczeństwa oraz ochrony podczas wykonywania ćwiczeń.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA LAB./SEMINARIUM/ZAJ. WARSZT.

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Zarys historii gimnastyki w Polsce i na świecie. Terminologia i systematyka ćwiczeń gimnastycznych, przyrządy i przybory gimnastyczne. System szkolenia dzieci i młodzieży w gimnastyce.	4
L2	Rodzaje ochrony stosowanej w gimnastyce, zasady bezpieczeństwa podczas zajęć. Rozgrzewka gimnastyczna i jej rodzaje.	2
L3	Ćwiczenia porządkowo - dyscyplinujące, elementy musztry: zbiórka, raport, marsze, zwroty, zatrzymania na komendę, tworzenie kolumn ćwiczebnych.	2
L4	Technika wykonywania i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń zwinnościowo - akrobatycznych: przewroty, korbet, przerzut bokiem, rundak, salto zgrupowane w przód i tył. Układy ćwiczeń wolnych na ścieżce gimnastycznej.	12
L5	Ćwiczenia skoczności, techniki odbicia i lądowania obunóż z podłogi i odskoczni. Technika wykonania i metodyka nauczania podstawowych skoków złożonych.	8
L6	Technika wykonywania i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń stosowanych: równoważnych na przyrządach oraz w zwisach i podporach. Ćwiczenia na drążku, poręczach, kółkach i koniu z łękami.	10



ĆWICZENIA LAB./SEMINARIUM/ZAJ. WARSZT.

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L7	Struktura lekcji gimnastyki. Formy i metody prowadzenia lekcji gimnastycznej. Wykorzystanie zabaw w nauczaniu podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. Samodzielne prowadzenie wybranych tematów z programu gimnastyki podstawowej.	16
L8	Organizacja i zasady sędziowania wewnętrzzszkolnych zawodów gimnastycznych.	2
L9	Sprawdzian wiadomości teoretycznych oraz sprawdzian umiejętności technicznych z zakresu nauczanych ćwiczeń gimnastycznych.	4
	RAZEM	60

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Słowne objaśnienie

M2 Pokaz

M3 Metoda syntetyczna

M4 Metoda analityczna

M5 Metoda kombinowana

M6 Filmy edukacyjne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	60
Konsultacje przedmiotowe	5
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	30
Opracowanie wyników	5
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4

9 SPOSOBY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1 Zaliczenie praktyczne

F2 Test

F3 Obserwacja



KRYTERIA OCENY

PWSZ w Nowym Sączu



EFEKT KSZTAŁCENIA 1		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 1
NA OCENĘ 3	Student w miarę poprawnie rozróżnia podstawowe pojęcia z zakresu gimnastyki, pobieżnie opisuje historię gimnastyki, wymienia rodzaje ćwiczeń gimnastycznych, zna niepełną metodykę nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych.	ćwiczenia lab./ seminarium/ zaj. warszt.	Student zalicza test pisemny dotyczący ogólnych wiadomości z gimnastyki oraz techniki i metodyki nauczania ćwiczeń z gimnastyki podstawowej.
NA OCENĘ 4	Student dobrze rozróżnia podstawowe pojęcia z zakresu gimnastyki, opisuje historię gimnastyki, wymienia rodzaje ćwiczeń gimnastycznych, zna metodykę nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych.		
NA OCENĘ 5	Student bardzo dobrze rozróżnia podstawowe pojęcia z zakresu gimnastyki, biegle opisuje historię gimnastyki, wymienia rodzaje ćwiczeń gimnastycznych, zna bardzo dobrze metodykę nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 2		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 2
NA OCENĘ 3	Student z niewielką pomocą planuje i organizuje proces nauczania gimnastyki, nie zawsze dobiera odpowiednie metody i formy pracy z uczniami, podczas ćwiczeń poprawia prawie wszystkie błędy w ich wykonywaniu.	ćwiczenia lab./ seminarium/ zaj. warszt.	Student projektuje konspekt i na jego podstawie prowadzi zajęcia lekcyjne gimnastyki. Ocenie podlega zaprojektowany konspekt.
NA OCENĘ 4	Student prawidłowo planuje, organizuje i prowadzi proces nauczania gimnastyki, dobrze dobiera odpowiednie metody i formy pracy z uczniami, podczas ćwiczeń sygnalizuje i poprawia wszystkie błędy w ich wykonywaniu.		
NA OCENĘ 5	Student bardzo dobrze planuje, organizuje i prowadzi proces nauczania gimnastyki, bardzo dobrze dobiera odpowiednie metody i formy pracy z uczniami, podczas ćwiczeń sprawnie sygnalizuje i poprawia wszystkie błędy w ich wykonywaniu.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 3		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 3
NA OCENĘ 3	Student wykazuje słaby poziom sprawności gimnastycznej. Wykonuje i demonstruje ćwiczenia z gimnastyki podstawowej i sportowej z błędami.	ćwiczenia lab./ seminarium/ zaj. warszt.	Student zalicza sprawdzian praktyczny z umiejętności wykonania ćwiczeń gimnastyki podstawowej z rozszerzeniem prostych elementów gimnastyki sportowej.
NA OCENĘ 4	Student wykazuje dobry poziom sprawności gimnastycznej. Prawidłowo wykonuje i demonstruje ćwiczenia z gimnastyki podstawowej i sportowej.		
NA OCENĘ 5	Student wykazuje wysoki poziom sprawności gimnastycznej. Bardzo dobrze - bezbłędnie wykonuje i demonstruje wszystkie ćwiczenia z gimnastyki podstawowej i trudne ćwiczenia z gimnastyki sportowej.		



EFEKT KSZTAŁCENIA 4		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 4
NA OCENĘ 3	Student z małymi błędami prowadzi zajęcia z gimnastyki, zna podstawowe zasady organizacji wewnętrznych zawodów gimnastycznych, poprawnie organizuje, przeprowadza i sędziuje zawody gimnastyczne dla dzieci, nie zna wszystkich zasad bezpieczeństwa oraz ochrony podczas wykonywania ćwiczeń.	ćwiczenia lab./ seminarium/ zaj. warszt.	Ocenie podlega obserwacja prowadzonych przez studenta zajęć z gimnastyki oraz organizacja i sędziowanie wewnętrznych zawodów gimnastycznych.
NA OCENĘ 4	Student prawidłowo prowadzi zajęcia z gimnastyki, zna podstawowe zasady organizacji wewnętrznych zawodów gimnastycznych, sprawnie organizuje, przeprowadza i sędziuje zawody gimnastyczne dla dzieci, zna dobrze wszystkie zasady bezpieczeństwa oraz ochrony podczas wykonywania ćwiczeń.		
NA OCENĘ 5	Student bardzo dobrze prowadzi zajęcia z gimnastyki, zna podstawowe zasady organizacji wewnętrznych zawodów gimnastycznych, bardzo sprawnie organizuje, przeprowadza i sędziuje wewnętrzne zawody gimnastyczne dla dzieci, zna bardzo dobrze wszystkie zasady bezpieczeństwa oraz ochrony podczas wykonywania ćwiczeń.		

OCENA DO INDEKSU (OCENA PODSUMOWUJĄCA)

Ocena wpisana do indeksu jest średnią ważoną: 40% EK3, 30% EK4, 20% EK2, 10% EK1.

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

a Przygotowanie do zajęć, frekwencja i aktywny udział w zajęciach.

b Pozytywna ocena ze sprawdzianów teoretycznych i praktycznych.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK1	KN_U14, KN_U19, KN_W22, KN_W21	Cel1, Cel2	L1, L2, L3, L4, L5, L6, L7, L9	M1, M2, M6
EK2	KN_U07, KN_U13, KN_U14, KN_U08, KN_W22, KN_U03, KN_W21, KN_K08	Cel2, Cel4	L4, L5, L6, L7	M1, M2, M3, M4, M5, M6
EK3	KN_U19, KN_U03, KN_K08	Cel3	L4, L5, L6, L9	M2, M6



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK4	KN_U07, KN_U13, KN_U14, KN_U16, KN_U08, KN_W22, KN_U12, KN_U03, KN_W21	Cel2, Cel4	L2, L3, L4, L5, L6, L7, L8	M1, M2, M3, M4

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] **A. Kaczyński** — *Zabawowe formy ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych*, Wrocław, 2000, AWF Wrocław.
- [2] **J. Szot** — *Gimnastyka - poradnik programowo-metodyczny*, Gdańsk, 2007, AWFIS Gdańsk.
- [3] **K. Kochanowicz, J. Karniewicz** — *Ćwiczenia wolne w gimnastyce sportowej*, Warszawa, 2002, COS.
- [4] **K. Kochanowicz** — *Podstawy kierowania procesem szkolenia sportowego w gimnastyce*, Gdańsk, 2006, AWFIS Gdańsk.
- [5] **J. Omorczyk** — *Gimnastyka podstawowa w szkolnym systemie współzawodnictwa (klasy 3-6 szkół podstawowych)*, Kraków, 2010, EAS

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] **J. Eider** — *Technika wykonywania i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń z zakresu gimnastyki sportowej*, Szczecin, 2001, US.

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Zbigniew Małek (kontakt: zbigniew.malek@op.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Zbigniew Małek (kontakt: zbigniew.malek@op.pl)

mgr Marcin Kaźmierczak (kontakt: Markaz88@interia.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data) (odpowiedzialny za przedmiot) (kierownik zakładu) (dyrektor instytutu)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....