



PRZEDMIOT: Metodyka gimnastyki		PUNKTY ECTS 4
KIERUNEK: Wychowanie Fizyczne		
SPECJALNOŚĆ: -		STATUS PRZEDMIOTU obligatoryjny
FORMA STUDIÓW: niestacjonarne		GRUPA PRZEDMIOTÓW B
POZIOM KSZTAŁCENIA: studia drugiego stopnia		
ROK/SEMESTR: I/1		PROFIL KSZTAŁCENIA praktyczny
Wykłady – liczba godzin -	Ćwiczenia – liczba godzin 30	Wymagania wstępne/ zaliczenie przedmiotów poprzedzających: Dydaktyka ogólna, Dydaktyka wychowania fizycznego
Język wykładowy	Forma zaliczenia Zaliczenie z oceną	
polski		

I. Jednostka organizacyjna: Wydział Nauk o Zdrowiu

II. Cele i zadania przedmiotu:

1. Poszerzenie i pogłębienie wiedzy oraz umiejętności z zakresu metodyki nauczania gimnastyki.
2. Podnoszenie sprawności osobistej poprzez naukę techniki wykonania wybranych elementów gimnastycznych na przyrządach.
3. Wyposażenie studentów w umiejętności kierowania zespołem ćwiczebnym i stosowania ruchu jako środka kształtującego psychofizyczne możliwości człowieka.
4. Czynny udział studentów w organizacji i przebiegu sprawdzianu umiejętności gimnastycznych - kompozycja układów, zasady oceniania/sędziowania.

III. Forma zajęć: ćwiczenia treningowe (T)

IV. Treści programowe:

Nr	Temat ćwiczenia
T1-T2	Specyfika rozgrzewki gimnastycznej –gibkość, siła, skoczność, zwinność, ćw. kształtujące, ćwiczenia przygotowawcze i specjalne.
T3	Metodyka nauczania łączonych elementów akrobatycznych
T4	Technika wykonania, metodyka nauczania, asekuracja, pomoc i samoasekuracja, błędy wykonania przerzutu w przód na 2 NN.
T5	Samodzielna kompozycja układu na ćw. wolnych
T6	Technika wykonania, metodyka nauczania, asekuracja, pomoc, błędy wykonania wspierania wychwytem do podporu przodem (M-drażek wysoki), wymyk/odmyk poręcze asymetryczne (K).
T7-T8	Technika wykonania, metodyka nauczania, asekuracja, pomoc i samoasekuracja, błędy wykonania zeskoku w zamachu tylnym lub przednim na poręczach symetrycznych (M), kołowrót w tył na poręczach asymetrycznych (K)
T9-T10	Łączenie poznanych elementów w układy gimnastyczne na drążku wysokim i poręczach symetrycznych – (M) oraz poręczach asymetrycznych (K)
T11	Zastosowanie batuciku-(minitrampoliny) w nauce skoków

T12-T13	Technika wykonania, metodyka nauczania, asekuracja, pomoc i samoasekuracja, błędy wykonania przrztutu w przód i przrztutu bokiem z 1/4 obrotu w II fazie skoku
T14-T15	Doskonalenie samodzielnie skomponowanych układów na przyrządach
T16-T17	Doskonalenie ćwiczeń na ławeczce i równoważni- kroki, podskoki, pozycje w leżeniu przodem, tyłem - kompozycja układu
T18	Doskonalenie asekuracji, pomocy, samoasekuracji w nauczaniu elementów gimnastycznych i akrobatycznych
T 19	Zastosowanie batutu w nauczaniu elementów gimnastycznych, akrobatycznych i skoków
T 20	Zaliczenie praktyczne -sprawdzian umiejętności – przygotowanie sali gimnastycznej- udział w sprawdzianie

V. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Drobnik A., Szajna A., *Gimnastyka*. Wydawnictwo Sport, Bydgoszcz1998.
2. Jezierski J., Rybicka A., *Gimnastyka*. AWF Wrocław 1999.
3. Karniewicz J., Kochanowicz K., *Wybrane zagadnienia teoretycznych i praktycznych podstaw gimnastyki*. AWF, Gdańsk 1990.
4. Kochanowicz K., Karniewicz J., *Ćwiczenia wolne w gimnastyce sportowej*. Biblioteka Trenera, COS Warszawa 2002.
5. Polak E., *Gimnastyka*, Rzeszów 2002.

Literatura uzupełniająca:

1. Szot Z., Kurzacz J., *Ćwiczenia na poręczach asymetrycznych i równoważni*. AWF Gdańsk 1998.
2. Szot Z., Dancewicz T., *Ćwiczenia na koniu z lękami, kółkach, poręczach symetrycznych i drążku Wysokim*. Biblioteka Trenera, COS Warszawa 2004.

VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	Potrafi określić zależności pomiędzy zdrowiem, jego promocją a wychowaniem fizycznym.	K_W04
	02	Zna i rozumie zasady funkcjonowania urządzeń i sprzętu sportowego w gimnastyce .	K_W10
w zakresie umiejętności	03	Potrafi indywidualizować zadania oraz dostosować metody i treści do potrzeb, możliwości odbiorców w różnym wieku w tym osób ze specjalnymi potrzebami.	K_U10
	04	Potrafi zorganizować zgodnie z przepisami i przeprowadzić lekcje oraz zawody i imprezy gimnastyczne z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	K_U11
w zakresie kompetencji społecznych	05	Przestrzega i rozumie istotę zasady „fair play”	K_K05

VII. Sposoby oceny (F- formująca, P – podsumowująca):

F1 – odpowiedź ustna,

F2 – sprawdzian pisemny, praca zaliczeniowa, prezentacja multimedialna

F3 – sprawdzian praktyczny,

F4 - aktywność na zajęciach,

F5 - obserwacja na zajęciach,

VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Formy zajęć	Sposób oceny
-----------	-------------	--------------

01	T1-T20	F1, F3, F4, F5
02	T1-T20	F1, F3, F4, F5,
03	T1-T20	F1, F3, F4, F5
04	T1-T20	F1, F2, F3, F4, F5,
05	T1-T20	F1, F4, F5,

IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:
 - udział w ćwiczeniach treningowych 30 h
 - RAZEM: 30 h
 2. Samodzielna praca studenta
 - przygotowanie do zaliczenia przedmiotu 25 h
 - przygotowanie do ćwiczeń 20
 - przygotowanie prezentacji 5
 - przygotowanie sali gimnastycznej do sprawdzianu 20 h
 - RAZEM: 70 h
- godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓŁEM: 100 h
 1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 4

X. Prowadzący zajęcia: mgr Beata Lewalska