



<b>PRZEDMIOT: Metodyka gimnastyki</b>		<b>PUNKTY ECTS 3</b>
<b>KIERUNEK: Wychowanie Fizyczne</b>		
<b>SPECJALNOŚĆ:</b>		<b>STATUS PRZEDMIOTU</b> obligatoryjny
<b>FORMA STUDIÓW: niestacjonarne</b>		<b>GRUPA PRZEDMIOTÓW</b> B
<b>POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia</b>		
<b>ROK/SEMESTR: III/5</b>		<b>PROFIL KSZTAŁCENIA</b> praktyczny
<b>Wykłady – liczba godzin</b> -	<b>Ćwiczenia – liczba godzin</b> 30	<b>Wymagania wstępne/ zaliczenie przedmiotów poprzedzających:</b> teoria i metodyka sportów indywidualnych
<b>Język wykładowy</b>	<b>Forma zaliczenia</b> Zaliczenie z oceną	
polski		

**I. Jednostka organizacyjna:** Wydział Nauk o Zdrowiu

**II. Cele i zadania przedmiotu:**

1. Zapoznanie studentów z podstawową terminologią z zakresu metodyki gimnastyki.
2. Zapoznanie studentów z metodyką nauczania i techniką wykonania ćwiczeń.
3. Zapoznanie z ćwiczeniami zwinnościowo - akrobatycznymi oraz skokami.
4. Nabycie umiejętności prawidłowego wykonania i pokazu podstawowych elementów gimnastycznych.
5. Zapoznanie studentów z zasadami asekuracji, pomocy i samoasekuracji podstawowych elementów gimnastycznych.
6. Zapoznanie studentów z piśmiennictwem oraz literaturą fachową z zakresu gimnastyki.

**III. Forma zajęć:** ćwiczenia treningowe (T)

**IV. Treści programowe:**

Nr	Temat ćwiczenia
T1	Organizacja zajęć, omówienie przepisów BHP w tym zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń i przyrządów gimnastycznych. Ćwiczenia porządkowo - dyscyplinujące.
T2	Zaznajomienie z konkurencjami wieloboju gimnastycznego kobiet i mężczyzn.
T3	Pozycje wyjściowe
T4	Ćwiczenia kształtujące.
T5	Specyfika rozgrzewki gimnastycznej.
T6	Metodyka nauczania, technika wykonania, błędy wykonania, asekuracja, pomoc i samoasekuracja w procesie nauczania i doskonalenia przewrotów w przód.
T7	Metodyka nauczania, technika wykonania, błędy wykonania, asekuracja, pomoc i samoasekuracja w procesie nauczania i doskonalenia przewrotów w tył.
T8	Metodyka nauczania, technika wykonania, błędy wykonania, asekuracja, pomoc i samoasekuracja w procesie nauczania i doskonalenia stania na przedramionach

T9	Metodyka nauczania, technika wykonania, błędy wykonania, asekuracja, pomoc i samoasekuracja w procesie nauczania i doskonalenia stania ramionach
T10	Metodyka nauczania, technika wykonania, błędy wykonania, asekuracja, pomoc i samoasekuracja w procesie nauczania i doskonalenia stania ramionach i przewrotu w przód
T11	Metodyka nauczania, technika wykonania, błędy wykonania, asekuracja, pomoc i samoasekuracja w procesie nauczania i doskonalenia przerzutu bokiem
T12	Metodyka nauczania, technika wykonania, błędy wykonania, asekuracja, pomoc i samoasekuracja w procesie nauczania i doskonalenia przeskoku kucznego przez skrzynię.
T13	Metodyka nauczania, technika wykonania, błędy wykonania, asekuracja, pomoc i samoasekuracja w procesie nauczania i doskonalenia przeskoku rozkrocznego i zawrotnego przez skrzynię
T14	Metodyka nauczania, technika wykonania, błędy wykonania, asekuracja, pomoc i samoasekuracja w procesie nauczania i doskonalenia wymyku z odbicia na poręczach asymetrycznych (K) i siłowego na drążku (M).
T15	Ćwiczenia równoważne - błędy wykonania, asekuracja, pomoc i samoasekuracja w procesie nauczania i doskonalenia podstawowych elementów na równoważni (ławeczki gimnastyczne)
T16	Doskonalenie przewrotów w przód i w tył.
T17	Doskonalenie stania na przedramionach, stania na ramionach, stania na ramionach z przewrotem w przód i przerzutu bokiem
T18	Doskonalenie przeskoków przez skrzynię.
T19	Doskonalenie wymyku na poręczach asymetrycznych (K) i drążku (M)
T20	Sprawdzian umiejętności praktycznych z metodyki nauczania wybranych elementów gimnastycznych. Zaliczanie poznanych elementów w poszczególnych konkurencjach wieloboju gimnastycznego.

## V. Literatura

### Literatura podstawowa:

1. Mazurek L., *Gimnastyka podstawowa. Słownictwo – systematyka – metodyka*. Sport i Turystyka. Wyd.II, Warszawa 1971.
2. Drobnik A., Szajna A., *Gimnastyka*. Wydawnictwo Sport, Bydgoszcz 1998.
3. Jezierski J., Rybicka A., *Gimnastyka*. AWF Wrocław 1999.
4. Szot Z. *Gimnastyka. Technika wykonania i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych*, Gdańsk, WIW, 1992.
5. Karniewicz J., Kochanowicz K., *Wybrane zagadnienia teoretycznych i praktycznych podstaw gimnastyki*. AWF, Gdańsk 1990.
6. Kochanowicz K., Karniewicz J., *Ćwiczenia wolne w gimnastyce sportowej*. Biblioteka Trenera, COS Warszawa 2002.
7. Polak E., *Gimnastyka*, Rzeszów 2002.

### Literatura uzupełniająca:

1. Szot Z., Kurzacz J., *Ćwiczenia na poręczach asymetrycznych i równoważni*. AWF Gdańsk 1998.
- Szot Z., Dancewicz T., *Ćwiczenia na koniu z łękami, 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	<b>zna</b> technikę wykonania, asekuracji i metodykę nauczania w zakresie wybranych sportów indywidualnych i zespołowych oraz zasady bezpiecznego organizowania tych sportów w formie zajęć edukacyjnych, rozgrywek i imprez sportowo-rekreacyjnych	K_W16
	02	<b>zna i rozumie</b> podstawowe zasady bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych	K_W13
w zakresie umiejętności	03	<b>potrafi</b> komunikować się z uczestnikami zajęć ruchowych, posługując się podstawową terminologią używaną na zajęciach gimnastycznych	K_U02
	04	<b>potrafi</b> dobrać metody nauczania, formy organizacyjne oraz	K_U07

		środki dydaktyczne podczas zajęć ruchowych w zależności od warunków, celu, wieku i możliwości uczestników	
	05	<b>umie zaprezentować</b> technikę wykonania, asekurować i prawidłowo stosować metodykę nauczania w zakresie wybranych dyscyplin sportowych i rekreacji ruchowej	K_U17
w zakresie kompetencji społecznych	06	<b>potrafi</b> okazać tolerancję i wyrozumiałość wobec braków i niedoskonałości innych	K_K05

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

F1 – odpowiedź ustna

F2 – sprawdzian pisemny, praca zaliczeniowa, prezentacja multimedialna

F3 – sprawdzian praktyczny,

F4 – aktywny udział w zajęciach

F5 - obserwacja na zajęciach

### VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Formy zajęć	Sposób oceny
01	T1-T19	F1, F3, F4, F5
02	T1-T19	F1, F3, F4, F5
03	T1-T19	F1, F2, F3, F4, F5
04	T1-T19	F1, F3, F4, F5
05	T1-T19	F1, F3, F4, F5
06	T1-T19	F1, F3, F4, F5

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

- Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:
  - udział w ćwiczeniach treningowych 30 h
  - RAZEM: 30 h

- Samodzielna praca studenta
  - przygotowanie sprawnościowe do ćwiczeń 20 h
  - przygotowanie pracy zaliczeniowej, prezentacji 10 h
  - przygotowanie do zaliczenia praktycznego i teoretycznego przedmiotu 15 h
  - RAZEM: 45 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta 75 h

OGÓLEM:

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 3

### X. Prowadzący zajęcia: