

Opracowano w ramach realizacji projektu  
„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00



**Wydział Wychowania Fizycznego**

**Katedra Sportów Indywidualnych**

<b>Nazwa zajęć: Gimnastyka - Grupa zajęć praktycznych – sporty indywidualne</b>		
<b>Kierunek: sport</b>	<b>Rok: 2019/2020</b>	<b>Semestr: I, II</b>
<b>Forma zajęć: ćwiczenia</b>	<b>Wymiar zajęć: 52 godzin</b>	<b>Liczba punktów ECTS: 4</b>
<b>Forma studiów: stacjonarne</b>	<b>Poziom studiów: I stopień</b>	<b>Profil kształcenia: praktyczny</b>
<b>Prowadzący zajęcia:</b>	<b>dr Lidia Kuba, dr Magdalena Głowacka, dr Renata Firak, dr Krzysztof Wilusz, dr Paweł Kamiński, dr Jerzy Trzaska</b>	

<b>Wymagania wstępne</b>
Elementarne umiejętności techniczne z gimnastyki, podstawowe przygotowanie motoryczne.

## **Przedmiotowe efekty uczenia się**

<b>Kod</b>	<b>Opis przedmiotowych efektów uczenia się</b>	<b>Efekty uczenia się dla kierunku (K)</b>
<b>W zakresie wiedzy – student zna i rozumie:</b>		
P_W01	Zagrożenia bezpieczeństwa i zdrowia związane z wykonywaniem ćwiczeń gimnastycznych.	K_W21
P_W02	Podstawową terminologię, systematykę i szczegółową charakterystykę techniki wykonania i metodyki nauczania podstawowych elementów gimnastycznych.	K_W22
P_W03	Zna możliwości stosowania ćwiczeń gimnastycznych, środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, stosownie do celów, rozwoju psychofizycznego ćwiczących oraz warunków pracy.	K_W23

W zakresie umiejętności – student potrafi:		
P_U01	Wykonać podstawowe elementy techniczne z gimnastyki.	K_U02
P_U02	Opracować i przeprowadzić jednostki lekcyjne z gimnastyki zgodnie z zasadami nauczania-uczenia się oraz bezpieczeństwa i higieny pracy.	K_U11
P_U03	Potrafi analizować i identyfikować błędy w prowadzonych zajęciach oraz dokonywać stosownych modyfikacji.	K_U12
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
P_K01	Świadomej oceny poziomu swojej wiedzy i umiejętności, dokonywania samooceny własnych kompetencji;	K_K01
P_K02	Ponoszenia odpowiedzialności za swoje działania i zdrowie osób powierzonych jego opiece.	K_K08
P_K03	Wykazywania dbałości o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach gimnastycznych, dbania o zapewnienie bezpiecznych warunków pracy.	K_K15

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia semestr I
1.	Zasady bezpieczeństwa w zajęciach gimnastyki. Omówienie treści programowych, warunków zaliczenia i czynności dotyczące organizacji zajęć. Dobór, technika, terminologia, zastosowanie i cel ćwiczeń kształtujących.
2.	Technika i metodyka nauczania wybranych przewrotów w przód i w tył oraz ćwiczenia przygotowawcze do nauki skoku zawrotnego przez skrzynię. Dobór i zróżnicowanie ćwiczeń osławających z przyrządami gimnastycznymi: równoważnią, poręczami symetrycznymi i asymetrycznymi, drążkiem i kółkami gimnastycznymi.
3.	Technika i metodyka nauczania stania na głowie oraz skoku zawrotnego przez skrzynię. Zastosowanie zwisów i podporów o różnym stopniu trudności w ćwiczeniach na przyrządach, różne formy przejść po równoważni oraz pólbroty i zmiany pozycji.
4.	Technika i metodyka nauczania stania na RR przy drabince, wymyku i odmyku na poręczach asymetrycznych i drążku, zwisu przewrotnego i przerzutu na kółkach oraz leżenia tyłem i leżenia przewrotnego na równoważni.
5.	Doskonalenie techniki wykonania poznanych ćwiczeń użytkowo-sportowych.
6.	Technika i metodyka nauczania przerzutu bokiem oraz stania na barkach siłą na poręczach symetrycznych.
7.	Technika i metodyka nauczania wahań w zwisie na kółkach, wahań w podporze przodem i w oparciu o ramiona na poręczach symetrycznych oraz wskoków gimnastycznych na równoważnię: kuczno-rozkrocznego, kuczno-zakrocznego i wejścia szwedzkiego.
8.	Wspieranie w przednim zamachu do podporu rozkrocznego na poręczach symetrycznych, przemachy jednonoż w podporze przodem na drążku i poręczach asymetrycznych w ujęciu metodycznym. Kombinacje ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, łączenie elementów w układy gimnastyczne. Terminologia podstawowych ćwiczeń użytkowo-sportowych.
9.	Technika i metodyka zeskoków: kuczno i rozkroczno z równoważni, zawrotnego z drążka i poręczy asymetrycznych, zawrotnego z poręczy symetrycznych oraz w tylnym zamachu i przewrotem w tył z kółek.
10.	Ocena znajomości terminologii ćwiczeń kształtujących i użytkowo-sportowych. Łączenie elementów w układy gimnastyczne na równoważni, kółkach, poręczach i drążku.
11.	Doskonalenie techniki elementów łączonych w układy na poszczególnych przyrządach.
12.	Ocena techniki wykonania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych i skoku zawrotnego przez skrzynię. Doskonalenie techniki układów gimnastycznych na poszczególnych przyrządach.
13.	Ocena techniki wykonania elementów w układach gimnastycznych na poręczach, równoważni, kółkach i

	drążku.
<b>Lp.</b>	<b>Treści programowe – ćwiczenia semestr II</b>
1.	Czynności organizacyjne i omówienie programu zajęć oraz warunków zaliczenia semestru i egzaminu końcowego. Podstawy metodyczne prowadzenia lekcji gimnastyki o różnym charakterze.
2.	Przewroty w przód i w tył do rozkroku, stanie na rękach z przewrotem w przód i stanie na głowie, zamachem nóg dojsię do stania na rękach i przewrót w przód w ujęciu metodycznym. Ćwiczenia przygotowawcze do nauki skoku kucznego zamachem nóg w tył.
3.	Technika wykonania i metodyka nauczania kołowrotu w tył w podporze przodem, kołowrotu w przód w podporze wykroczno-zakrocznym i spadu wspieranie okraciem na poręczach asymetrycznych i drążku gimnastycznym oraz skoku kucznego zamachem nóg w tył przez skrzynię.
4.	Przerzut bokiem z wyskoku tempowego i dwa łączone przerzuty bokiem do wypadu oraz zeskok wolnym podmykiem w przód z podporu przodem na drążku i z podporu tyłem na poręczach asymetrycznych oraz z wahań dojsię do zwisu przerzutnego o tułowiu prostym, zwis przewrotny, zwis tyłem na kółkach i przewrót w przód i w tył na równoważni w ujęciu metodycznym.
5.	Doskonalenie techniki ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych i skoku przez skrzynię. Technika i metodyka nauczania stania na barkach dojsiem o tułowiu prostym z podporu przodem na poręczach symetrycznych, wspierania ciągiem i wykrętu na kółkach. Przykłady kombinacji kroków, przejść, podskoków i półobrotów na równoważni.
6.	Łączenie elementów zwinnościowo-akrobatycznych w układy. Wjazd, wspieranie wychwytem i wymyk siłą na drążku i wymyk zamachem jednoonóż lub z odbicia obunóż na poręczach asymetrycznych, wskok z rozbiegu skośnego do postawy jednoonóż na równoważni, z wahań wspieranie w przednim zamachu do podporu przodem na poręczach symetrycznych w ujęciu metodycznym.
7.	Technika wykonania zeskoków: przewrotem w tył o nogach prostych na kółkach, odwrotnego na poręczach symetrycznych i zawrotnego z uniku podpartego lub wysokiego na równoważni.
8.	Ocena techniki wykonania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych łączonych w układy i skoku kucznego zamachem nóg w tył przez skrzynię. Doskonalenie techniki ćwiczeń na poszczególnych przyrządach.
9.	Łączenie wybranych elementów w układy gimnastyczne na drążku, poręczach asymetrycznych i kółkach. Ocena znajomości metodyki nauczania przewrotów w przód i w tył z uwzględnieniem zróżnicowania stopnia trudności oraz zmienności pozycji wyjściowych i końcowych.
10.	Łączenie wybranych elementów w układy gimnastyczne na równoważni i poręczach symetrycznych. Ocena znajomości metodyki nauczania różnych form stania na głowie, stania na rękach i przerzutów bokiem.
11.	Doskonalenie techniki wykonania elementów łączonych w układy na poszczególnych przyrządach. Ocena znajomości metodyki nauczania wybranych ćwiczeń na przyrządach gimnastycznych.
12.	Ocena techniki wykonania wybranych ćwiczeń łączonych w układy na poręczach asymetrycznych i drążku.
13.	Ocena techniki wykonania wybranych ćwiczeń łączonych w układy na poręczach symetrycznych, równoważni i kółkach gimnastycznych.

### Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej

#### Literatura podstawowa:

1. Karkosz K. Gimnastyka – systematyka , technika i metodyka wybranych ćwiczeń. AWF Katowice 2004.
2. Karniewicz J., Kochanowicz K., Sawczyn S. Technika wykonania i metodyka nauczania gimnastycznych ćwiczeń na drążku. AWF Gdańsk, 1995.
3. Karniewicz J., Kochanowicz K., Sawczyn S. Technika wykonania i metodyka nauczania gimnastycznych ćwiczeń na kółkach. AWF Gdańsk, 1995.
4. Mazurek L. Gimnastyka podstawowa. Słownictwo - systematyka - metodyka. Sport i Turystyka. Warszawa 1980.
5. Szot Z. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne i skoki. Technika wykonania. Metodyka nauczania. Nauczanie programowe. Warszawa 1997.

#### Literatura uzupełniająca:

1. Barański K., Janowski D., Mazur A., Morzycki B. Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. AWF Warszawa, 1985.
2. Jezierski R., Rybicka A. Gimnastyka: Teoria i metodyka. AWF, Wrocław 1995.

3. Kochanowicz K. Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej. AWF, Gdańsk.1998.
4. Szot Z., Kurzacz J. Ćwiczenia na poręczach asymetrycznych i równoważni. Technika wykonania, metodyka nauczania, nauczanie programowane. AWF, Gdańsk.1998.
5. Karniewicz J., Kochanowicz K. Technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń gimnastycznych na poręczach. AWF Gdańsk, 1993.

#### Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia

Forma:

- zaliczenie praktyczne – ocena umiejętności technicznych,
- zaliczenie teoretyczne – kolokwium pisemne z terminologii ćwiczeń kształtujących i użytkowo-sportowych.
- zaliczenie teoretyczno-praktyczne – przeprowadzenie ćwiczeń kształtujących i metodyki nauczania wybranych ćwiczeń gimnastycznych.

Warunki zaliczenia zajęć i dopuszczenia do zaliczenia końcowego:

- osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia w minimalnym akceptowalnym stopniu,
- znajomość wszystkich zagadnień teoretycznych – uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium oraz z prowadzenia ćwiczeń kształtujących i metodyki nauczania ćwiczeń gimnastycznych,
- opanowanie poprawnej techniki zrealizowanych ćwiczeń gimnastycznych.

Warunkiem dopuszczenia do zaliczenia końcowego jest uzyskanie pozytywnych ocen z wszystkich praktycznych i teoretycznych testów.

Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest uzyskanie pozytywnych ocen z zaliczeń końcowych pierwszego i drugiego semestru.

#### Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody:

- pisemny test sprawdzający podstawową wiedzę i znajomość terminologii z zakresu gimnastyki podstawowej,
- praktyczny test obejmujący sprawdzenie umiejętności technicznych objętych programem nauczania wykonywanych na poszczególnych przyrządach gimnastycznych,
- przeprowadzenie ćwiczeń kształtujących i weryfikacja zapisu,
- prezentacja werbalna i wizualna techniki wykonania oraz praktyczne przeprowadzenie metodyki nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych,
- obserwacja kompetencji społecznych i umiejętności posługiwania się środkami dydaktycznymi,
- prezentacja zasad bezpieczeństwa podczas zajęć z gimnastyki.

**Ocena bardzo dobra:** student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada wysoki poziom zrealizowanych umiejętności technicznych oraz wykazał się dużym zaangażowaniem podczas ćwiczeń.

**Ocena dobra:** student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, wykonał prawidłowo ćwiczenia na przyrządach gimnastycznych oraz uczęszczał na ćwiczenia wykazując w nich średnie zaangażowanie.

**Ocena dostateczna:** student opanował wiadomości, umiejętności i kompetencje w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem.

#### Stosowane metody dydaktyczne

Pokaz, objaśnienie, ćwiczenia przedmiotowe, metoda analityczna, syntetyczna, kompleksowa.

#### Nakład pracy studenta - bilans punktów

#### Stacjonarne

#### Niestacjonarne

Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

<ul style="list-style-type: none"> <li>– bezpośredni udział w ćwiczeniach:</li> <li>– semestr 1</li> <li>– semestr 2</li> </ul>	26 godzin 26 godzin	
<b>Samodzielna praca studenta:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– praktyczne i teoretyczne przygotowanie do ćwiczeń:</li> <li>– semestr 1</li> <li>– semestr 2</li> </ul>	16 godzin 14 godzin	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– studiowanie literatury:</li> <li>– semestr 1</li> <li>– semestr 2</li> </ul>	10 godzin 10 godzin	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– udział w egzaminie:</li> <li>– semestr 2</li> </ul>	2 godziny	
<b>Łączny nakład pracy studenta wynosi: 104 godziny, co odpowiada 4 punktom ECTS</b>		

#### Forma oceny efektów uczenia się

Przedmiotowe efekty uczenia się	Sprawdzian praktyczny	Sprawdzian/egzamin pisemny	Projekt / prezentacja	Obserwacja /dyskusja dydaktyczna
P_W01				X
P_W02		X		
P_W03			X	
P_U01	X			
P_U02	X	X		
P_U03	X			
P_K01				X
P_K02				X
P_K03			X	