

	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	Wydanie II 11 lutego 2016 r.	Symbol Z-5.4-1-2
<b>Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018</b>			

**Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu**

**KARTA PRZEDMIOTU**

<b>1. Nazwa przedmiotu:</b>	Gimnastyka szkolna
<b>2. Kod przedmiotu:</b>	16,1
<b>3. Okres ważności karty:</b>	2017 - 2020
<b>4. Forma kształcenia:</b>	Studia pierwszego stopnia
<b>5. Forma studiów:</b>	Studia stacjonarne
<b>6. Kierunek studiów:</b>	Wychowanie Fizyczne
<b>7. Profil studiów:</b>	Praktyczny
<b>8. Specjalność:</b>	
<b>9. Semestr:</b>	I-IV
<b>10. Jedn. prowadz. przedmiot:</b>	Instytut kultury Fizycznej i Zdrowia
<b>11. Prowadzący przedmiot:</b>	Mgr Sebastian Pierchała
<b>12. Grupa przedmiotów:</b>	Model zajęć praktycznych kierunkowych
<b>13. Status przedmiotu:</b>	obowiązkowy
<b>14. Język prowadzenia zajęć:</b>	polski
<b>15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:</b>	
<p>Ogólna wiedza z zakresu anatomii oraz fizjologii na temat budowy i funkcjonowania organizmu, z zakresu biochemii na temat przemian energetycznych ustroju, z zakresu teorii sportu i treningu na temat zasad treningu i stosowanych obciążeń. Wiedza uzyskana w szkole średniej dotycząca systematycznej pracy nad sprawnością fizyczną, umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej za pomocą prostych testów motorycznych, znajomość podstaw prawidłowego żywienia, oraz monitorowania aktywności fizycznej. Umiejętność wykonywania prostych ćwiczeń gimnastycznych.</p>	
<b>16. Cel przedmiotu:</b>	
<p>Podstawowym celem nauczania przedmiotu jest wyposażenie studentów w niezbędną wiedzę, umiejętności praktyczne oraz właściwe kompetencje, niezbędne w przyszłej pracy zawodowej absolwentów, przede wszystkim w realizacji zadań szkolnej kultury fizycznej. W szczególności opanowanie podstaw techniki wybranych konkurencji, metodyki i systematyki ich nauczania oraz zapoznanie się teoretyczne i praktyczne, w połączeniu z własnymi doznaniem i reakcją ustroju, na różnorodne wysiłki występujące w gimnastyce szkolnej.</p> <p>Dodatkowo - wdrożenie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć z gimnastyki na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum oraz opanowanie umiejętności prowadzenia zajęć z gimnastyki a także umiejętności niezbędnych do prawidłowego przeprowadzenia szkolnych i międzyszkolnych zawodów gimnastycznych.</p>	
<b>17. Efekty kształcenia:</b>	

	<b>Opis efektu kształcenia</b>	<b>Metoda realizacji efektu kształcenia</b>	<b>Metoda sprawdzenia efektu kształcenia</b>	<b>Forma Prowadzenia zajęć</b>	<b>Odniesienie do efektów dla specjalności/ kierunku studiów</b>
<b>W I E D Z A</b>	<p>1. Powinien mieć elementarną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała,</p> <p>2. Powinien znać zasady prowadzenia rozgrzewki ćwiczeń kształtujących, znać terminologię , pozycje wyjściowe oraz systematykę ćwiczeń kształtujących, powinien wykonać ćwiczenia użytkowo-sportowe, proste elementy techniczne na przyrządach oraz z zakresu akrobatyki sportowej.</p> <p>3. Powinien mieć wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w różnych warunkach</p> <p>4. Powinien znać przepisy gimnastyczne w podstawowym zakresie.</p>	<p>Wykład informacyjny, opis, objaśnienie, pogadanka, pokaz</p>	<p>Kolokwium pisemne ograniczone czasowo, wykonanie układu ćwiczeń na poszczególnych przyrządach.</p>	<p>ćwiczenia</p>	<p>W01 (*) W17 (**) W21 (***)</p>
<b>U M I E J E T N O Ś C I</b>	<p>1. Student powinien posiadać wyjątkowe predyspozycje oraz umiejętności ruchowe, techniczne i manualne, pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowym,</p> <p>2. Powinien potrafić rozwijać zdolności motoryczne przy wykorzystaniu różnorodnych środków.</p> <p>3. Powinien potrafić</p>	<p>Pokaz , omówienie, opis ćwiczenia</p>	<p>Obserwacja i ocena umiejętności praktycznych studenta, zadania wykonane indywidualnie.</p>	<p>ćwiczenia</p>	<p>U 1(**) U 3(**) U 8(***)</p>

	<p>poprawnie wykonać i nauczać pojedyncze elementy techniczne na poszczególnych przyrządach , elementy akrobatyki sportowej , oraz układy ćwiczeń na poszczególnych przyrządach</p> <p>4. Powinien posiadać umiejętność przygotowania organizmu do różnego rodzaju wysiłków,</p> <p>5. Powinien opanować umiejętności prowadzenia rozgrzewki gimnastycznej oraz samodzielnego prowadzenia zajęć z gimnastyki na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum,</p> <p>6. Student powinien praktycznie opanować technikę wykonania i przeprowadzania podstawowych testów sprawnościowych.</p>				
K O M P E T E N C J E	<p>Student rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie; ma świadomość swoich umiejętności i wiedzy, poprzez te czynniki rozumie konieczność ciągłego dokształcania się w zawodzie oraz nieustającego rozwoju osobistego między innymi poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej; potrafi dokonać samooceny i wyznaczyć sobie dalszy cel rozwoju.</p>	<p>Wykład problemowy, opis, objaśnienie, pogadanka, dyskusja,</p>	<p>Ocena zaangażowania w dyskusji, samoocena efektów kształcenia, zadania wykonane indywidualnie, rozwiązywanie zadań problemowych,</p>	<p>ćwiczenia</p>	<p>K1(*) K 3(*) K 5(***)</p>
0 4					
<b>18. Formy i wymiar zajęć:</b>		Stacjonarne, ćwiczenia: 90 godzin			
<b>20. Egzamin:</b>		nie			
<b>21. Literatura podstawowa:</b>					
<p>Literatura podstawowa</p> <p>1. Barański K., Janowski D., Mazur A., Morzycki B. Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. AWF Warszawa, 1985.</p> <p>2. Bompa T.O. Teoria i metodyka treningu. RCMSKFiS, Warszawa, 1990.</p> <p>3. Mazurek L. Gimnastyka podstawowa. Słownictwo - systematyka - metodyka. Sport i Turystyka. Wyd. II, Warszawa, 1971.</p>					

4. Szot Z. Ćwiczenia na poręczach asymetrycznych i równoważni. Technika wykonania, metodyka nauczania, nauczanie programowe. AWF, Gdańsk, 1998.
5. Szot Z. Ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne i skoki. Technika wykonania, metodyka nauczania, nauczanie programowe. COS, Warszawa, 1997.
6. Szot Z., Dancewicz T. Ćwiczenia na koniu z lękami, kółkach, poręczach symetrycznych i drążku wysokim - nauczanie programowe. COS, Gdańsk, 2004.

## 22. Literatura uzupełniająca:

Literatura uzupełniająca

1. Karkosz K.: Gimnastyka. Systematyka, technika i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń. AWF, Katowice, 1999.
2. Karniewicz J., Kochanowicz K.: Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. AWF, Gdańsk 1991.
3. Szewc W., Paszkiewicz K. Gimnastyka. Sport, Bydgoszcz, 1995.
4. Szot Z., Tomczak M., Troczek A., Paterek J.: Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, dwójkowe i piramidy. Nauczanie programowane. Impuls, Kraków, 2009.

## 23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:

Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta
1	Wykład	Godziny z przydziału/godziny pracy studenta
2	Ćwiczenia	I semestr – 30/30 II semestr – 30/30 III semestr – 15/15 IV semestr – 15/15
3	Konspekt	
4	Laboratorium	
5	Projekt	
6	Seminarium	
7	Inne:	
<b>Suma godzin</b>		<b>90/90</b>

<b>24. Suma wszystkich godzin:</b>	180	<b>25. Liczba punktów ECTS:</b>	6
<b>26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:</b>	3	<b>27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:</b>	3

Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań
W I E D Z A	bdb	Student ma szeroką wiedzę na temat kultury fizycznej; bardzo dobrze i w pełny sposób definiuje pojęcia z zakresu gimnastyki szkolnej ; zna terminologię ćwiczeń gimnastycznych, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfikę pracy z dziećmi i młodzieżą , zna zasady

		opracowywania różnorodnych programów ćwiczeń. Samodzielnie pogłębia wiedzę korzystając z różnych źródeł.
	db+	Student ma szeroką wiedzę na temat kultury fizycznej; bardzo dobrze i w pełny sposób definiuje pojęcia z zakresu gimnastyki szkolnej; zna terminologię ćwiczeń gimnastycznych, związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfikę pracy z dziećmi i młodzieżą; zna zasady opracowywania różnorodnych programów ćwiczeń.
	db	Student ma wiedzę na temat kultury fizycznej, prawidłowo definiuje większość pojęć z zakresu gimnastyki szkolnej, w sposób zadowalający posługuje się poznaną terminologią gimnastyczną z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, zna terminologię gimnastyczną, związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfikę pracy w różnych grupach wiekowych; zna zasady opracowywania programów ćwiczeń
	dst+	Student ma podstawową wiedzę na temat kultury fizycznej, prawidłowo definiuje większość pojęć z zakresu gimnastyki szkolnej, w sposób zadowalający posługuje się poznaną terminologią używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, zna terminologię ćwiczeń gimnastycznych, związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfikę pracy w różnych grupach wiekowych; zna zasady opracowywania programów ćwiczeń
	dst	Student posiada ogólną wiedzę na temat kultury fizycznej, w stopniu poprawnym i z pomocą jest w stanie zdefiniować podstawowe pojęcia z zakresu gimnastyki szkolnej; dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty; dostatecznie opanował terminologię ćwiczeń gimnastycznych, związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfikę pracy w różnych grupach wiekowych z pomocą opracowuje programy ćwiczeń.
	ndst	Student nie ma podstawowej wiedzy na temat kultury fizycznej oraz gimnastyki szkolnej, nie zna terminologii, nie potrafi opracować programów ćwiczeń.
U M I E J	bdb	Student bardzo dobrze i wszechstronnie potrafi łączyć wiedzę teoretyczną z praktyczną, samodzielnie planuje i prowadzi zajęcia gimnastyki szkolnej; potrafi samodzielnie dobrać programy ćwiczeń treningowych oraz przybory w zależności od potrzeb, stopnia zaawansowania fizycznego uczestników i rodzaju zajęć; posiada wysokie umiejętności techniczne, które

E T N O S C I		pozwalają sprawnie i atrakcyjnie prowadzić zajęcia; jest kreatywny, twórczy.
	db+	Student dobrze i wszechstronnie potrafi łączyć wiedzę teoretyczną z praktyczną, samodzielnie planuje i prowadzi zajęcia gimnastyki szkolnej, potrafi samodzielnie dobrać programy ćwiczeń treningowych oraz przybory w zależności od potrzeb, stopnia zaawansowania fizycznego uczestników i rodzaju zajęć; posiada wysokie umiejętności techniczne, które pozwalają sprawnie i atrakcyjnie prowadzić zajęcia; jest kreatywny
	db	Student dobrze potrafi łączyć wiedzę teoretyczną z praktyczną, samodzielnie planuje i prowadzi zajęcia gimnastyki szkolnej; potrafi z niewielką pomocą dobrać programy ćwiczeń treningowych oraz przybory w zależności od potrzeb, stopnia zaawansowania fizycznego uczestników i rodzaju zajęć; posiada dobre umiejętności techniczne, które pozwalają sprawnie i atrakcyjnie prowadzić zajęcia.
	dst+	Student potrafi łączyć wiedzę teoretyczną z praktyczną, z pomocą planuje i prowadzi zajęcia gimnastyki szkolnej; z pomocą planuje programy ćwiczeń treningowych w zależności od potrzeb i stopnia zaawansowania fizycznego uczestników zajęć.
	dst	Student ma pewne braki w wiedzy teoretycznej, a tym samym trudności w zastosowaniu jej z praktyczną; posiada poprawną technikę, zajęcia prowadzi z pomocą.
	ndst	Student nie opanował podstawowych zagadnień teoretycznych i praktycznych, nie potrafi poprowadzić zajęć nawet z pomocą.
Kompetencje	o	Student aktywnie uczestniczy w zajęciach odnosząc się z szacunkiem do prowadzącego i innych uczestników zajęć, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu. Student ma świadomość znaczenia nauk o kulturze fizycznej i aktywności fizycznej. Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy.
Kompetencje	no	.Student nie uczestniczy aktywnie w zajęciach, nie potrafi ocenić poziomu swoich kompetencji w zakresie wiedzy nauk o kulturze fizycznej i gimnastyce szkolnej

Zatwierdzono:

Sebastian Pierchała  
(data i podpis prowadzącego)

.....  
(data i podpis)

