*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *2020/2021 - 2022/2023*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2020/2021 - 2021/2022

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | gimnastyka z metodyką |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | wychowanie fizyczne |
| Poziom studiów | studia pierwszego stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | rok 1 i 2 / semestr I, II, III |
| Rodzaj przedmiotu | kierunkowy |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | dr Antoni Seredyński |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Antoni Seredyński |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| I |  |  |  | 10 |  |  |  |  | 1 |
| II |  |  |  | 10 |  |  |  |  | 1 |
| III |  |  |  | 10 |  |  |  |  | 1 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

~~☐~~ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawowa wiedza dotycząca budowy i funkcjonowania organizmu człowieka i aktywności ruchowej, elementarna sprawność fizyczna. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zapoznanie studentów z podstawami teorii gimnastyki |
| C 2 | Przygotowanie studenta, jako przyszłego nauczyciela, do samodzielnego prowadzenia zajęć z gimnastyki w szkołach |
| C3 | Zapoznanie studentów z nazewnictwem, techniką, systematyką i sposobami asekuracji ćwiczeń z zakresu gimnastyki podstawowej, sportowej i akrobatycznej i opanowanie praktycznych umiejętności z tego zakresu |
| C4 | Zapoznanie studentów z różnorodnymi formami organizacji zajęć (lekcji) z gimnastyki oraz różnymi środkami stosowanymi dla podniesienia poziomu zdolności motorycznych i opanowanie praktycznych umiejętności z tego zakresu |
| C5 | Zapoznanie studentów z ogólnymi przepisami i zasadami sędziowania obowiązującymi w wybranych dyscyplinach sportu gimnastycznego oraz zasadami organizacji szkolnych zawodów gimnastycznych |
| C6 | Zapoznanie studentów z bezpiecznym organizowaniem i prowadzeniem ćwiczeń gimnastycznych podczas lekcji wychowania fizycznego i opanowanie praktycznych umiejętności z tego zakresu |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt kształcenia) | Treść efektu kształcenia zdefiniowanego dla przedmiotu (modułu) | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| Student opanował i stosuje: | | |
| EK\_01 | Metodykę nauczania i technikę wykonania podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (po s. I), ćwiczeń na przyrządach oraz skoków gimnastycznych (po s. II), prostych ćwiczeń z zakresu akrobatyki sportowej (po s. II).  Nazewnictwo i terminologię ćwiczeń kształtujących oraz ćw. gimnastycznych realizowanych w semestrach I i II.  Metody realizacji zadań ruchowych, nauczania ruchu. | K\_W08  SKN/WFI/W6 |
| EK\_02 | Różnorodne ćwiczenia gimnastyczne stosowane dla podniesienia poziomu zdolności motorycznych, potrafi określić poziom sprawności ucznia, zna zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia. | K\_W07 |
| EK\_03 | Metody i formy organizacji zajęć (lekcji) z gimnastyki, prawidłowo zbudowany tok lekcji z gimnastyki, zasady BHP podczas prowadzenia zajęć z gimnastyki (po s. III). | K\_W18  K\_W14 |
| EK\_04 | Zasady organizacji szkolnych zawodów gimnastycznych oraz zasady sędziowania i ogólne przepisy w wybranych dyscyplinach sportów gimnastycznych (po s. II). | K\_W17 |
| EK\_05 | Umiejętność wykorzystania w procesie wychowania fizycznego środków dydaktycznych, w tym przyborów, sprzętu i urządzeń sportowych, zastosowanie nowoczesnych technologii informacyjno komputerowych oraz aplikacji internetowych do pomiaru indywidualnej aktywności fizycznej. | SKN/WFI/W8 |
| Student opanował i prezentuje: | | |
| EK\_06 | Umiejętność nauczania: ćw. kształtujących, zwinnościowo-akrobatycznych, podstawowych ćw. na wybranych przyrządach oraz podstawowych skoków gimnastycznych, prostych ćw. z zakresu akrobatyki sportowej (po s. III).  Dobiera odpowiednie metody, formy i środki kształtowania sprawności gimnastycznej.  Potrafi identyfikować typowe zadania szkolne i zadania ruchowe z wymaganiami ogólnymi i szczegółowymi podstawy programowej , programu nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej, rozwijać kompetencje kluczowe w procesie wychowania fizycznego na etapie szkoły podstawowej. | K\_U02  K\_U04  SKN/WFI/U1 |
| EK\_07 | Asekurację ćwiczeń gimnastycznych, potrafi przygotować miejsce do odbywania zajęć z gimnastyki, właściwie i bezpiecznie korzysta z przyrządów i sprzętu gimnastycznego, ma poczucie odpowiedzialności za ćwiczących. | K\_U12 |
| EK\_08 | Prawidłową technikę wykonania ćwiczeń gimnastycznych realizowanych w poszczególnych semestrach.  Potrafi rozpoznać typowe dla gimnastyki błędy uczniowskie i wykorzystać je w procesie dydaktycznym. Potrafi ocenić umiejętności uczniów z gimnastyki.  Potrafi konstruować narzędzia (sprawdziany i testy) do kontroli i oceny nauczanych umiejętności ruchowych.  Stosuje czynności kontrolne, korygujące i naprowadzające w celu usuwania błędów przy nauczaniu lub doskonaleniu określonych umiejętności ruchowych. | K\_U07  SKN/WFI/U9  SKN/WFI/U10 |
| EK\_09 | Prowadzenie rozgrzewki z gimnastyki oraz zestawów ćwiczeń gimnastycznych ukierunkowanych na rozwój zdolności motorycznych. | K\_U09 |
| EK\_10 | Organizację szkolnych zawodów z gimnastyki oraz przygotowanie uczniów do udziału w rywalizacji sportowej (po s. II). | K\_U21 |
| Student jest gotów: | | |
| EK\_11 | Organizować szkolne oraz środowiskowe imprezy rekreacyjno-sportowe z elementami prostych ćw. gimnastycznych. | K\_K05 |
| EK\_12 | Ustawicznie podnosić swoje kwalifikacje pedagogiczne oraz merytoryczne w zakresie gimnastyki szkolnej. | K\_K11 |
| EK\_13 | Kształtować umiejętności współpracy uczniów w grupach, drużynach i zastępach ćwiczebnych. | SKN/WFI/K5 |
| EK\_14 | Rozwijać u uczniów ciekawość, aktywność i samodzielność oraz logiczne i krytyczne myślenie w odniesieniu do różnorodnych indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej. | SKN/WFI/K7 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| 1 rok, semestr I – ćwiczenia laboratoryjne (10 godz.) |
| Ćwiczenia kształtujące – rodzaje, formy i zasady prowadzenia, pozycje wyjściowe do ćw. |
| Rozgrzewka gimnastyczna – zasady organizowania i prowadzenia. |
| Kształtowanie sprawności fizycznej ćwiczeniami gimnastycznymi (ćwiczenia rozciągające, siłowe, równoważne, indywidualnie, w parach, z przyborami, z ławką gimnastyczną, przy drabinkach itp.). |
| Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (przewroty w przód i w tył, stanie na rękach i na głowie, przerzut bokiem), sposoby asekuracji i zasady nauczania, trudniejsze formy ćwiczeń. |
| 1 rok, semestr II – ćwiczenia laboratoryjne (10 godz.) |
| Sport gimnastyczny - charakterystyka dyscyplin; konkurencje, zasady sędziowania, sukcesy Polaków na arenie międzynarodowej. Zasady organizacji szkolnych zawodów gimnastycznych. |
| Metodyka nauczania oraz zasady asekuracji, ochrony wybranych ćwiczeń na przyrządach gimnastycznych (kobiety: równoważnia; mężczyźni: poręcze symetryczne, drążek) oraz podstawowych skoków gimnastycznych. |
| Metodyka nauczania oraz zasady asekuracji i ochrony prostych ćwiczeń akrobatyki zespołowej (ćw. dwójkowe, piramidy). |
| Przygotowanie zawodów gimnastycznych (układ ćwiczeń wolnych i/lub układ ćwiczeń dwójkowych i/lub grupowych). |
| Rozgrzewka gimnastyczna – przygotowanie i prowadzenie przez studentów. |
| 2 rok, semestr III – ćwiczenia laboratoryjne (10 godz.) |
| Wybrane zagadnienia z teorii gimnastyki - usystematyzowanie wiedzy teoretycznej z zakresu: kierunków i rodzajów gimnastyki, zasad bezpieczeństwa w gimnastyce, podziałów ćwiczeń gimnastycznych, terminologii gimnastycznej, stosowania ćwiczeń gimnastycznych w kształtowaniu sprawności motorycznej. Zasady organizowania ćwiczeń gimnastycznych w ramach lekcji wychowania fizycznego w szkołach. |
| Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych: przewroty w przód i w tył, stania na głowie i na rękach, przerzut bokiem – zestawy ćwiczeń metodycznych przygotowane i prowadzone przez studentów. |
| Metodyka nauczania wybranych ćwiczeń na przyrządach gimnastycznych oraz podstawowych skoków gimnastycznych – zestawy ćwiczeń metodycznych przygotowane i prowadzone przez studentów. |
| Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń akrobatyki zespołowej – zestawy ćwiczeń metodycznych przygotowane i prowadzone przez studentów. |

3.4 Metody dydaktyczne

Np.:

*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

Zajęcia praktyczne. Metoda projektów (projekt praktyczny / praca w grupach / rozwiązywanie zadań / dyskusja).

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów kształcenia  ( np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć). | Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, …) |
| EK\_01 | Obserwacja i uczestnictwo w metodyce nauczania i asekuracji ćw. gimnastycznych (s. I, II), ocena zaliczeniowa z wykonania poszczególnych ćw. w s. I, II, ocena z pisemnego przygotowania i prowadzenie części głównej lekcji z gimnastyki (s. III).  Kolokwia pisemne: pozycje wyjściowe do ćw. kształtujących (s. I), nazewnictwo ćw. na przyrządach, sport gimnastyczny – charakterystyka, zasady sędziowania (s. II). | ćw. |
| EK\_02  EK\_06 | Obserwacja prowadzenia różnych form rozgrzewki gimnastycznej i różnorodnych ćw. kształtujących zdolności motoryczne, (s. I) ocena z pisemnego przygotowania i prowadzenia rozgrzewki gimnastycznej oraz zestawu ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne (s. II, III). | ćw. |
| EK\_03 | Obserwacja i uczestnictwo w metodyce nauczania i asekuracji ćw. gimnastycznych (s. I, II), ocena z pisemnego przygotowania i prowadzenie części głównej lekcji z gimnastyki (s. III). | ćw. |
| EK\_04 | Udział w organizacji zawodów gimnastycznych (start w zawodach, sędziowanie lub organizacja), (s. II).  Kolokwium: nazewnictwo ćw. na przyrządach, sport gimnastyczny – charakterystyka, zasady sędziowania (s. II). | ćw. |
| EK\_05 | Obserwacja i uczestnictwo w metodyce nauczania i asekuracji ćw. gimnastycznych (s. I, II), ocena z pisemnego przygotowania i prowadzenie części głównej lekcji z gimnastyki (s. III). | ćw. |
| EK\_07 | Obserwacja i uczestnictwo w asekuracji ćwiczeń realizowanych w s. I, II i ocena z prowadzenia części głównej lekcji (s. III). | ćw. |
| EK\_08 | Obserwacja techniki wykonania i ocena z zaliczenia poszczególnych ćw. w s. I, II, ocena z prowadzenia części głównej lekcji z gimnastyki (s. III). | ćw. |
| EK\_09 | Ocena z: pisemnego przygotowania i prowadzenia rozgrzewki gimnastycznej (s. II), prowadzenia rozgrzewki gimnastycznej lub zestawu ćw. kształtujących zdolności motoryczne (s. III), prowadzenia części głównej lekcji (s. III). | ćw. |
| EK\_10  EK\_11 | Obserwacja i udział w zawodach gimnastycznych (start w zawodach, sędziowanie lub organizacja), (s. II). | ćw. |
| EK\_12 | Pisemne przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki, zestawów ćw. i fragmentów lekcji z gimnastyki. | ćw. |
| EK\_13  EK\_14 | Obserwacja i uczestnictwo w metodyce nauczania i asekuracji ćw. gimnastycznych i różnorodnych ćw. kształtujących zdolności motoryczne w s. I i II, prowadzenie części głównej lekcji (s. III). | ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Ocena z zaliczenia zależna od stopnia poprawności wykonania zadań metodycznych obowiązujących w danym semestrze (wykonanie ćwiczeń, przygotowanie konspektu, prowadzenie ćwiczeń, rozgrzewki, fragmentu lekcji, asekuracji) oraz poprawności odpowiedzi w teście, kolokwium:  ocena 5,0 – 91-100% poprawności  4,5 – 81-90%  4,0 – 71-80%  3,5 – 61-70%  3,0 – 51-60%  2,0 – 50% i mniej  semestr I – zaliczenie na podstawie ocen cząstkowych z:   * kolokwium pisemnego z pozycji wyjściowych do ćwiczeń kształtujących * wykonania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych   semestr II – zaliczenie na podstawie ocen cząstkowych z:   * kolokwium pisemnego (nazewnictwo ćwiczeń na przyrządach, sport gimnastyczny – charakterystyka, zasady sędziowania) * przygotowania i prowadzenia rozgrzewki gimnastycznej * wykonania wybranych ćwiczeń: na poręczach symetrycznych i na drążku (mężczyźni) układu ćwiczeń na równoważni (kobiety), skoków gimnastycznych (mężczyźni i kobiety) * wykonania ćwiczeń dwójkowych   - udział w zawodach gimnastycznych (start w zawodach, organizacja lub sędziowanie)  semestr III – zaliczenie na podstawie ocen cząstkowych z:   * przygotowania i prowadzenia rozgrzewki gimnastycznej lub zastawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne * przygotowania i prowadzenia części głównej lekcji z gimnastyki |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 30 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach) | 15 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta:  samodzielne przygotowanie motoryczne, ćwiczenia ogólnorozwojowe  przygotowanie konspektów do praktycznego prowadzenia rozgrzewki gimnastycznej, części głównej lekcji z gimnastyki - skrócony konspekt  przygotowanie do kolokwiów pisemnych  zapoznanie się z literaturą podstawową i uzupełniającą | 15  5  5  5 |
| SUMA GODZIN | 75 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 3 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy |  |
| zasady i formy odbywania praktyk |  |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. Barański K., Janowski D., Mazur A., Morzycki B., *Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych*. Wyd. AWF, Warszawa 1985; 2. Eider J., *Technika wykonania i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń z zakresu gimnastyki sportowej.* Wyd. Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2001; 3. Jezierski R., Rybicka A., *Gimnastyka, teoria i metodyka*, Wyd. AWF, Wrocław 2002; 4. Jezierski R., *Gimnastyka. Zdrowie i sprawność.* Wyd. Arkot, Wrocław 2009; 5. Kaczyński A., *Zabawowe formy ćwiczeń zręcznościowo-akrobatycznych*. Wyd. AWF, Wrocław 2000; 6. Kaczyński A., Jezierski R., Świerczyński Cz., *Gimnastyka – skrypt dla studentów AWF.* Wyd. AWF, Wrocław 1986. 7. Mazurek L., *Gimnastyka podstawowa*, Wyd. SiT, Warszawa 1980; 8. Mieczkowski T., *Nauczanie akrobatyki*, tom 1 i 2. Uniwersytet Szczeciński 1997 9. Polak E., *Gimnastyka.* Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2002; 10. Seredyński A., *Akrobatyka sportowa: charakterystyka dyscypliny, zbiór przepisów i zasad sędziowania, podział ćwiczeń akrobatycznych.* Wyd. UR, Rzeszów 2008; 11. Szot Z., *Teoria, technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń gimnastycznych.* Wyd. AWF, Gdańsk 1989; |
| Literatura uzupełniająca:   * + - 1. Czasopisma fachowe z zakresu kultury fizycznej: „Lider”, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, „Kultura Fizyczna”;       2. Jezierski R., *Gimnastyka - Ćwiczenia kondycyjne i koordynacyjne ze współćwiczącym i z przyborami.* Wydawnictwo BK, Wrocław 1999;       3. Kaczyński A., *Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych.* AWF Wrocław 1985;       4. Kaczyński A., *Ćwiczenia gibkościowe.* AWF Wrocław 1992;       5. Korpak L., *Wykorzystanie ławeczek gimnastycznych na lekcjach wychowania fizycznego.* Wyd. RAABE, Warszawa 2011;       6. Korpak L., *Laski gimnastyczne na lekcjach wychowania fizycznego.* Wyd. RAABE, Warszawa 2011;       7. Kurzak M., *Elementy akrobatyki sportowej na lekcjach wychowania fizycznego.* Wyd. RAABE, Warszawa 2011; |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)