

# KARTA PRZEDMIOTU – I , II ROK

## Rok akademicki 2023/2024, 2024/2025

|                           |                      |                                                                                   |
|---------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Kod przedmiotu            | 0114.7.WF1.B/C23.MWF |                                                                                   |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim              | <b>Metodyka wychowania fizycznego</b><br><i>Methodology of physical education</i> |
|                           | angielskim           |                                                                                   |

### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

|                                            |                                  |
|--------------------------------------------|----------------------------------|
| 1.1. Kierunek studiów                      | Wychowanie Fizyczne              |
| 1.2. Forma studiów                         | stacjonarne/niestacjonarne       |
| 1.3. Poziom studiów                        | studia I stopnia                 |
| 1.4. Profil studiów*                       | praktyczny                       |
| 1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu | dr n. o kł. Małgorzata Markowska |
| 1.6. Kontakt                               | markos@ujk.edu.pl                |

### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

|                         |                                                                                          |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.1. Język wykładowy    | polski                                                                                   |
| 2.2. Wymagania wstępne* | znajomość podstaw antropologii, antropomotoryki, teorii wychowania fizycznego, dydaktyki |

### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1. Forma zajęć              | wykłady, ćwiczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć | Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK, zajęcia w przedszkolach i szkołach podstawowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć   | zaliczenie z oceną, Egzamin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.4. Metody dydaktyczne       | <p><b>Wykłady</b> – problemowe, pogadanka, objaśnienie, wypowiedź, praca ze źródłem drukowanym (programem, rozkładem zajęć, materiałem metodycznym), dyskusja, warsztat</p> <p><b>Ćwiczenia</b> – instruktaż, opis, klasyczna metoda problemowa, zajęcia praktyczne, ćwiczenia przedmiotowe - służą opanowaniu wiadomości i ugruntowaniu wiedzy uczącego się, jako spójnego systemu twierdzeń, wiedzy w określonej strukturze oraz jako zasadniczych problemów w każdej dyscyplinie z ukazaniem sposobów ich rozwiązania.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.5. Wykaz literatury         | podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boyko Valery. Zróżnicowane podejście w systemie wychowania fizycznego dzieci w wieku przedszkolnym. Wydawnictwo Nasza Wiedza, 2021.</li> <li>2. Lipiejko M. Zajęcia ruchowe w przedszkolu Gry i zabawy ruchowe. Wydawnictwo Szkolne PWN, 2019.</li> <li>3. Madejski T., Węglarz J., Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego. Podręcznik dla nauczycieli i studentów, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2007.</li> <li>4. Staniszewski T. Gry i zabawy ruchowe. Wyd. SBM, 2021.</li> <li>5. Sulisz S., Romanowska A. Planowanie lekcji wychowania fizycznego. Korepetytor Płock 2006.</li> <li>6. Warchoń K. Podstawy metodyki współczesnego wychowania fizycznego. Wyd. Fosze: 2015.</li> </ol> |
|                               | uzupełniająca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grabowski H., Teoria fizycznej edukacji. WSiP, Warszawa 1999.</li> <li>2. Janikowska – Siatka M. Przykładowe konspekty lekcji wychowania fizycznego. Impuls Kraków 2002.</li> <li>3. Kierczak U., Głos T., Poradnik metodyczny. Wychowanie fizyczne. Gimnazjum WSiP, Warszawa 2002.</li> <li>4. Markowska M., Ćwiczenia i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku przedszkolnym. Grupa Edukacyjna S.A. Łódź 2013.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

#### 4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

**C1 (wiedza)** – Zapoznanie z celami i zadaniami wychowania fizycznego

**C2 (umiejętności)** - Przygotowanie do umiejętnego planowania i organizowania pracy w charakterze nauczyciela wychowania fizycznego w różnych warunkach i na różnych etapach rozwoju fizycznego uczniów

**C3 (kompetencje społeczne)** - Uświadomienie konieczności stałej aktualizacji swojej wiedzy oraz doskonalenia zawodowego.

#### 4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

##### Wykłady:

1. Cele i funkcje wychowania fizycznego.
2. Wskazania do pracy z dziećmi na tle ich potrzeb rozwojowych i zdrowia.
3. Wychowawcza i kształcąca rola gier i zabaw ruchowych.
4. Czynniki, środki, warunki w wychowaniu fizycznym.
5. Programowanie i planowanie pracy, diagnoza i prognoza.
6. Podmiotowość ucznia w wychowaniu fizycznym.
7. Podstawa programowa, analiza i interpretacja.
8. Zasady postępowania dydaktycznego (realizacja celów kształcenia i wychowania) w zakresie rozwoju postaw, umiejętności, wiadomości i sprawności motorycznej.
9. Lekcja jako podstawowa forma organizacyjna zajęć wychowania fizycznego – struktura lekcji, zasady budowy lekcji, rodzaje toków lekcyjnych.
10. Precyzowanie zadań instrumentalnych i kierunkowych, tok jako struktura zajęć, zadania operacyjne jako treść zajęć.
11. Klasyfikacja metod stosowanych w procesie wychowania fizycznego.
12. Rola ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała. Pozalekcyjne i pozaszkolne formy rekreacyjne i turystyczne wychowania fizycznego kształtujące postawy prozdrowotne.

##### Ćwiczenia:

1. Systematyka ćwiczeń dla potrzeb jednostki lekcyjnej.
2. Podstawowe parametry ćwiczeń: pozycja wyjściowa, przebieg ruchu, pozycja końcowa, tempo ćwiczeń, zapis ćwiczeń.
3. Proces nauczania ruchu: ciągi metodyczne a etapy kształtowania nawyku ruchowego.
4. Konspekt jako plan szczegółowy zajęć.
5. Kształtowanie zdolności motorycznych (istota, właściwości oraz przykłady środków metodycznych i dydaktycznych możliwych do wykorzystania w kolejnych etapach rozwoju motorycznego dzieci, młodzieży i dorosłych).
6. Kształtowanie postaw prozdrowotnych.
7. Organizacja i prowadzenie jednostki lekcyjnej, elementy organizacji lekcji, formy podziału, formy ustawień, formy prowadzenia (frontalna, indywidualna, obwód ćwiczebny, tor przeszkód, zajęć w zespołach, zajęć w zespołach z zadaniami dodatkowymi).
8. Zasady, metody, formy i środki treningowe stosowane w nauczaniu.
9. Metodyka nauczania, podstawowych elementów technicznych gier drużynowych, rekreacyjnych, gier sportowych.
10. Podstawowe ćwiczenia kształtujące z uwzględnieniem toków celów i nazewnictwa.
11. Bezpieczeństwo zajęć ruchowych.
12. Samodzielne prowadzenie zajęć z wybranych elementów na podstawie konspektu lekcyjnego. Korekta najczęściej występujących błędów.
13. „Sporty życia” jako przejaw zachowań prozdrowotnych
14. Wpływ aktywności fizycznej na zdolności poznawcze człowieka.

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

| Efekt                            | Student, który zaliczył przedmiot                                                                                                                                                                                                                                                      | Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| w zakresie <b>WIEDZY</b> :       |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                 |
| W01                              | definiuje i objaśnia pojęcia w obszarze szeroko pojętej kultury fizycznej, wymagania podstawy programowej i programów wychowania fizycznego                                                                                                                                            | WF1P_W14<br>NAU1_W04                            |
| W02                              | zna mechanizmy oddziaływania środkami fizycznymi na organizm i środkami pedagogicznymi na osobowość w procesie kształcenia i wychowania fizycznego, w celu stymulowania i wspomagania wszechstronnego i harmonijnego rozwoju dziecka.                                                  | WF1P_W11<br>NAU1_W15                            |
| w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI</b> : |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                 |
| U01                              | potrafi zaplanować zajęcia zgodnie z zasadami postępowania dydaktycznego, w oparciu o diagnozę i prognozę, zasady planowania, metody i formy organizacyjne zajęć dostosowując je do zadań, warunków środowiskowych, możliwości osobniczych i indywidualnych potrzeb rozwojowych dzieci | WF1P_U08<br>WF1P_U15<br>NAU1_U03                |
| U02                              | posiada umiejętność pracy w zespole, umie wyznaczać oraz przyjmować wspólne cele działań; potrafi przyjąć rolę lidera w zespole                                                                                                                                                        | WF1P_U06<br>NAU1_U07                            |
| U03                              | potrafi prowadzić dokumentację pracy nauczyciela wychowania fizycznego, dotyczącą organizacji procesu dydaktycznego                                                                                                                                                                    | WF1P_U11                                        |

| w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b> |                                                                                                                                                                                                              |                      |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| K01                                        | <i>jest wrażliwy na problemy wychowania fizycznego, jego miejsca w programie powszechnej edukacji i systemie kultury fizycznej, wykazuje aktywność w kształtowaniu postawy promującej aktywny styl życia</i> | WF1P_K07<br>NAU1_K02 |
| K02                                        | <i>zna zakres swoich kompetencji zawodowych, jest świadomy konieczności ustawicznego doskonalenia zawodowego w celu unikania niepowodzeń</i>                                                                 | WF1P_K01             |

| 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się |                          |   |     |             |   |     |             |   |     |                                     |   |     |                           |   |     |                 |   |     |                              |   |     |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------------------------------|---|-----|---------------------------|---|-----|-----------------|---|-----|------------------------------|---|-----|
| Efekty przedmiotowe (symbol)                                            | Sposób weryfikacji (+/-) |   |     |             |   |     |             |   |     |                                     |   |     |                           |   |     |                 |   |     |                              |   |     |
|                                                                         | Egzamin pisemny          |   |     | Kolokwium*  |   |     | Projekt*    |   |     | Aktywność na zajęciach <sup>±</sup> |   |     | Praca własna <sup>±</sup> |   |     | Praca w grupie* |   |     | Inne – zaliczenie praktyczne |   |     |
|                                                                         | Forma zajęć              |   |     | Forma zajęć |   |     | Forma zajęć |   |     | Forma zajęć                         |   |     | Forma zajęć               |   |     | Forma zajęć     |   |     | Forma zajęć                  |   |     |
|                                                                         | W                        | C | ... | W           | C | ... | W           | C | ... | W                                   | C | ... | W                         | C | ... | W               | C | ... | W                            | C | ... |
| W01                                                                     | x                        |   |     |             | x |     |             |   |     |                                     |   |     |                           |   |     |                 |   |     |                              | x |     |
| W02                                                                     | x                        |   |     |             | x |     |             |   |     |                                     |   |     |                           |   |     |                 |   |     |                              | x |     |
| U01                                                                     | x                        |   |     |             | x |     |             |   |     |                                     |   |     |                           |   |     |                 |   |     |                              | x |     |
| U02                                                                     | x                        |   |     |             | x |     |             |   |     |                                     |   |     |                           |   |     |                 |   |     |                              | x |     |
| U03                                                                     | x                        |   |     |             | x |     |             |   |     |                                     |   |     |                           |   |     |                 |   |     |                              | x |     |
| K01                                                                     | x                        |   |     |             | x |     |             |   |     |                                     |   |     |                           |   |     |                 |   |     |                              | x |     |
| K02                                                                     | x                        |   |     |             | x |     |             |   |     |                                     |   |     |                           |   |     |                 |   |     |                              | x |     |

\*niepotrzebne usunąć

| 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Forma zajęć                                                 | Ocena | Kryterium oceny                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| wykład (W)                                                  | 3     | Osiągnął zakładane efekty kształcenia - zaliczył egzamin – 61-68% odpowiedzi prawidłowych                                                                                                                                                                                                |
|                                                             | 3,5   | Osiągnął zakładane efekty kształcenia - zaliczył egzamin – 69-76% odpowiedzi prawidłowych                                                                                                                                                                                                |
|                                                             | 4     | Osiągnął zakładane efekty kształcenia - zaliczył egzamin – 77-84% odpowiedzi prawidłowych                                                                                                                                                                                                |
|                                                             | 4,5   | Osiągnął zakładane efekty kształcenia - zaliczył egzamin – 85-92% odpowiedzi prawidłowych                                                                                                                                                                                                |
|                                                             | 5     | Osiągnął zakładane efekty kształcenia - zaliczył egzamin – 93-100% odpowiedzi prawidłowych                                                                                                                                                                                               |
| ćwiczenia (C)*                                              | 3     | Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie, zaliczył kolokwium (61-68% odpowiedzi prawidłowych)                                                                                                                                                                        |
|                                                             | 3,5   | Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie, zaliczył kolokwium (69-76% odpowiedzi prawidłowych), przejawiał aktywność na zajęciach                                                                                                                                     |
|                                                             | 4     | Osiągnął zakładane efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie, zaliczył kolokwium (77-84% odpowiedzi prawidłowych), był aktywny na zajęciach                                                                                                                                             |
|                                                             | 4,5   | Osiągnął zakładane efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie, zaliczył kolokwium (85-92% odpowiedzi prawidłowych), był aktywny na zajęciach, przygotował konspekt i poprowadził zajęcia, podejmował dyskusję                                                                            |
|                                                             | 5     | Osiągnął zakładane efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie, zaliczył kolokwium (93-100% odpowiedzi prawidłowych), był aktywny na zajęciach, przygotował konspekt i poprowadził zajęcia, podejmował dyskusję prezentując poziom wiedzy wykraczający poza obowiązkowe treści programowe |

## 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Kategoria                                                                                     | Obciążenie studenta |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|
|                                                                                               | Studia stacjonarne  | Studia niestacjonarne |
| <i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i> | <b>105</b>          | <b>70</b>             |
| <i>Udział w wykładach</i>                                                                     | 40                  | 25                    |
| <i>Udział w ćwiczeniach</i>                                                                   | 65                  | 45                    |
| <i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>                                     | <b>95</b>           | <b>130</b>            |
| <i>Przygotowanie do wykładu</i>                                                               | 30                  | 30                    |
| <i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>                                                               | 30                  | 50                    |
| <i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium/zaliczenia praktycznego</i>                            | 35                  | 50                    |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>                                                                   | <b>200</b>          | <b>200</b>            |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>                                                               | <b>8</b>            | <b>8</b>              |

*\*niepotrzebne usunąć*

**Przyjmuję do realizacji** (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....