

**KARTA PRZEDMIOTU – I, II ROK**  
**Rok akademicki 2025/2026, 2026/2027**

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

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

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

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

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

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1. Forma zajęć</b>              | <i>wykłady, ćwiczenia</i>                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b> | <i>Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK, hala sportowa</i>                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>   | <i>zaliczenie z oceną, Egzamin</i>                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>3.4. Metody dydaktyczne</b>       | <i><b>Wykłady</b> – problemowe, pogadanka, objaśnienie, wypowiedź, praca ze źródłem drukowanym (programem, rozkładem zajęć, materiałem metodycznym), dyskusja</i><br><i><b>Ćwiczenia</b> – instruktaż, opis, klasyczna metoda problemowa, zajęcia praktyczne</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>3.5. Wykaz literatury</b>         | <b>podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                | 1. <i>Madejski T, Węglarz J. Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego. Podręcznik dla nauczycieli i studentów, Oficyna Wydawnicza Impuls. Kraków 2018.</i><br>2. <i>Staniszewski T. Gry i zabawy ruchowe. Wyd. SBM. Warszawa 2021.</i><br>3. <i>Warchoł K. Podstawy metodyki współczesnego wychowania fizycznego. Wyd. Fosze. Rzeszów 2025.</i><br>4. <i>Warchoł K. Program nauczania wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Wyd. Fosze. Rzeszów 2025.</i><br>5. <i>Ovens A., Fletcher T. Self-Study in Physical Education Teacher Education: Exploring the Interplay of Practice and Scholarship. Springer. Cham 2014.</i> |
|                                      | <b>uzupełniająca</b>                                                                                                                                                                                                                                             | 1. <i>Janikowska–Siatka M. Przykładowe konspekty lekcji wychowania fizycznego. Impuls. Kraków 2002.</i><br>2. <i>Tatańczuk J. Metodyka wychowania fizycznego. Zagadnienia wybrane. UZ. Zielona Góra 2011.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <i>C1 – Zapoznanie z celami i zadaniami wychowania fizycznego.</i><br><i>C2 - Przygotowanie do umiejętnego planowania i organizowania pracy w charakterze nauczyciela wychowania fizycznego w różnych warunkach i na różnych etapach rozwoju fizycznego uczniów.</i><br><i>C3 - Uświadomienie konieczności stałej aktualizacji swojej wiedzy oraz doskonalenia zawodowego.</i>                                       |
| <b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Wykłady:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>Cele i funkcje wychowania fizycznego.</i></li> <li><i>Wskazania do pracy z dziećmi na tle ich potrzeb rozwojowych i zdrowia.</i></li> <li><i>Wychowawcza i kształcąca rola gier i zabaw ruchowych.</i></li> <li><i>Czynniki, środki, warunki w wychowaniu fizycznym.</i></li> <li><i>Programowanie i planowanie pracy, diagnoza i prognoza.</i></li> </ol> |

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.
13. 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. Korygowanie i omawianie najczęściej występujących błędów. Obserwacja lekcji.
13. „Sporty życia” jako przejaw zachowań prozdrowotnych.
14. Wpływ aktywności fizycznej na zdolności poznawcze człowieka.

#### **4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się**

| <b>Efekt</b>                               | <b>Student, który zaliczył przedmiot</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się</b> |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>w zakresie 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                                   |
| <b>w zakresie 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                                               |
| <b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                        |
| K01                                        | 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                                                                                  | WF1P_K07<br>NAU1_K02                                   |
| K02                                        | zna zakres swoich kompetencji zawodowych, jest świadomy konieczności ustawicznego doskonalenia zawodowego w celu unikania niepowodzeń                                                                                                                                                  | WF1P_K01                                               |

| 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się |                          |   |     |             |   |     |             |   |     |                         |   |     |               |   |     |                 |   |     |                              |   |     |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------------------|---|-----|---------------|---|-----|-----------------|---|-----|------------------------------|---|-----|
| Efekty przedmiotowe<br>(symbol)                                         | Sposób weryfikacji (+/-) |   |     |             |   |     |             |   |     |                         |   |     |               |   |     |                 |   |     |                              |   |     |
|                                                                         | Egzamin                  |   |     | Kolokwium*  |   |     | Projekt±    |   |     | Aktywność na zajęciach± |   |     | Praca własna± |   |     | 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 uczenia się - zaliczył egzamin – 61-68% odpowiedzi prawidłowych                                                                                                                                                                                               |
|                                                             | 3,5   | Osiągnął zakładane efekty uczenia się - zaliczył egzamin – 69-76% odpowiedzi prawidłowych                                                                                                                                                                                               |
|                                                             | 4     | Osiągnął zakładane efekty uczenia się - zaliczył egzamin – 77-84% odpowiedzi prawidłowych                                                                                                                                                                                               |
|                                                             | 4,5   | Osiągnął zakładane efekty uczenia się - zaliczył egzamin – 85-92% odpowiedzi prawidłowych                                                                                                                                                                                               |
|                                                             | 5     | Osiągnął zakładane efekty uczenia się - zaliczył egzamin – 93-100% odpowiedzi prawidłowych                                                                                                                                                                                              |
| ćwiczenia (C)*                                              | 3     | Osiągnął zakładane efekty uczenia się w podstawowym zakresie, zaliczył kolokwium (61-68% odpowiedzi prawidłowych)                                                                                                                                                                       |
|                                                             | 3,5   | Osiągnął zakładane efekty uczenia się w podstawowym zakresie, zaliczył kolokwium (69-76% odpowiedzi prawidłowych), przejawiał aktywność na zajęciach                                                                                                                                    |
|                                                             | 4     | Osiągnął zakładane efekty uczenia się w rozszerzonym zakresie, zaliczył kolokwium (77-84% odpowiedzi prawidłowych), był aktywny na zajęciach                                                                                                                                            |
|                                                             | 4,5   | Osiągnął zakładane efekty uczenia się w rozszerzonym zakresie, zaliczył kolokwium (85-92% odpowiedzi prawidłowych), był aktywny na zajęciach, przygotował konspekt i poprowadził zajęcia, podejmował dyskusję                                                                           |
|                                                             | 5     | Osiągnął zakładane efekty uczenia się 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 |
| LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/ | 105                 | 70                    |
| Udział w wykładach                                                                     | 40                  | 25                    |
| Udział w ćwiczeniach                                                                   | 65                  | 45                    |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/                                     | 95                  | 130                   |
| Przygotowanie do wykładu                                                               | 30                  | 30                    |
| Przygotowanie do ćwiczeń                                                               | 30                  | 50                    |
| Przygotowanie do egzaminu/kolokwium/zaliczenia praktycznego                            | 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)

.....