

KARTA PRZEDMIOTU – I, II ROK
Rok akademicki 2024/2025, 2025/2026

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

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
<i>C1 – Zapoznanie z celami i zadaniami wychowania fizycznego.</i> <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> <i>C3 - Uświadomienie konieczności stałej aktualizacji swojej wiedzy oraz doskonalenia zawodowego.</i>
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady: <i>Cele i funkcje wychowania fizycznego.</i> <i>Wskazania do pracy z dziećmi na tle ich potrzeb rozwojowych i zdrowia.</i> <i>Wychowawcza i kształcąca rola gier i zabaw ruchowych.</i> <i>Czynniki, środki, warunki w wychowaniu fizycznym.</i> <i>Programowanie i planowanie pracy, diagnoza i prognoza.</i>

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

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	definiuje i objaśnia pojęcia w obszarze szeroko pojętej kultury fizycznej, wymagania podstawy programowej i programów wychowania fizycznego	WF1P_W14 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 NAU1_W15
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
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 WF1P_U15 NAU1_U03
U02	posiada umiejętność pracy w zespole, umie wyznaczać oraz przyjmować wspólne cele działań; potrafi przyjąć rolę lidera w zespole	WF1P_U06 NAU1_U07
U03	potrafi prowadzić dokumentację pracy nauczyciela wychowania fizycznego, dotyczącą organizacji procesu dydaktycznego	WF1P_U11
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
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 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 (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
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	200	200
PUNKTY ECTS za przedmiot	8	8

*niepotrzebne usunąć

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

.....