

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C23.MWFwSPP	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Metodyka wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej
	Angielskim	<i>Methodology of physical education in a post-primary school</i>

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego 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	język polski
2.2. Wymagania wstępne*	znajomość metodyki wychowania fizycznego na poziomie I stopnia (licencjat)

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK, sala gimnastyczna	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Egzamin, zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	wykłady: wykłady problemowe, pogadanka, objaśnienie, wypowiedź, praca ze źródłem drukowanym (programem, rozkładem zajęć, materiałem metodycznym), dyskusja, ćwiczenia: ćwiczenia praktyczne na Sali gimnastycznej	
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. Pańczyk W, Warchoń K. W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego. Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego. Rzeszów 2008. 3. Programy nauczania w rzeczywistości szkolnej. Tworzenie – wybór – ewaluacja. Ośrodek Rozwoju Edukacji http://www.cen.gda.pl/pliki/aktual/211020121.pdf .
	uzupełniająca	1. Warchoń K. Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum, technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia. Wyd. Fosze. Rzeszów 2018. 2. Podstawy programowe w zakresie wychowania fizycznego obowiązujące od roku szkolnego 2025/2026. 3. Warchoń K. Program nauczania wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Wyd. Fosze. Rzeszów 2025. 4. Lenik J, Cieszkowski S. Teoria i metodyka sportu Przewodnik po zagadnieniu dla trenerów nauczycieli i studentów. Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego. Rzeszów 2017. 5. Sobera M. (red.) Gimnastyka w szkole podstawowej i ponadpodstawowej. Podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego, nauczycieli wychowania fizycznego i amatorów gimnastyki. Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu. Wrocław 2024. 6. Warchoń K. Podstawy metodyki współczesnego wychowania fizycznego. Wyd. FOSZE. Rzeszów 2025.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady: C1 Zapoznanie z celami i zadaniami wychowania fizycznego na poziomie ponadpodstwowym C2 Przygotowanie do planowania i organizowania pracy nauczyciela wychowania fizycznego na etapie ponadpodstwowym C3 Kreowanie postaw innowacyjnego i refleksyjnego działania w przyszłej pracy zawodowej.

Ćwiczenia:

C1 Przygotowanie studentów do kompleksowej realizacji zadań wychowania fizycznego w szkołach na wszystkich poziomach edukacji ze szczególnym uwzględnieniem szkolnictwa ponadpodstawowego.

C2 Rozwój kompetencji przedmiotowych studentów w zakresie planowania, efektywnej realizacji i ewaluacji procesu wychowania fizycznego.

C3 Uwrażliwienie przyszłych pedagogów na osobowościowy wymiar kwalifikacji zawodowych, łączących się z systemem wartości, sferą uczuć, emocji oraz motywacji.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)**Wykłady:**

1. Cele i zadania wychowania fizycznego na etapie ponadpodstawowym.
2. Wskazania do pracy z młodzieżą na tle ich potrzeb rozwojowych i zdrowia.
3. Podstawa programowa, programy nauczania - analiza i interpretacja.
4. Aktywność fizyczna ludzi w różnym wieku. Normy aktywności fizycznej odnośnie zdrowego stylu życia.
5. Rola nauczyciela wychowania fizycznego w promowaniu zdrowego stylu życia młodzieży na etapie szkoły ponadpodstawowej.
6. Wychowawcze walory lekcji wychowania fizycznego z młodzieżą starszą.
7. Metody wychowania jako istotne środki stwarzania sytuacji wychowawczych mających na celu kształtowanie pozytywnych postaw prosomatycznych i prospołecznych (wpływu osobistego, sytuacyjnego, społecznego, kierowania samowychowaniem).
8. Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego.
9. Pozalekcyjne i pozaszkolne formy wychowania fizycznego młodzieży.
10. Analiza opinii młodzieży o lekcjach wychowania fizycznego na tle współczesnych wyników badań naukowych. Implikacje do praktyki pedagogicznej.

Ćwiczenia:

1. Okresowy plan pracy nauczyciela wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej.
2. Dydaktyczne walory lekcji wychowania fizycznego z młodzieżą starszą (usamodzielnianie ucznia, indywidualizacja, zaawansowana organizacja - forma mieszana, oraz stosowanie metod realizacji zadań ruchowych - metoda programowanego usprawniania się, metody twórcze).
3. Przykłady sytuacji wychowawczych w lekcjach wychowania fizycznego, dzięki którym uczniowie odczuwają motywację do ćwiczeń, osiągają sukces w lekcji.
4. Precyzowanie zadań instrumentalnych i kierunkowych.
5. Programy wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej – treści i osiągnięcia uczniów.
6. Scenariusz (konspekt): planowanie zajęć wychowania fizycznego. Organizacja zajęć wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej. Prowadzenie zajęć przez studentów.
7. Intelktualizacja i indywidualizacja na zajęciach wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej.
8. Samoocena ucznia w wychowaniu fizycznym, scenariusz lekcji poświęconej samoocenie ogólnej sprawności fizycznej.
9. Obserwacje lekcji wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Zna wymagania podstawy programowej i programów wychowania fizycznego na etapie ponadpodstawowym	WF2P_W20 WF2P_W17 NAU2_W04
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi zaplanować zajęcia dostosowując je do zadań, możliwości osobniczych i indywidualnych potrzeb rozwojowych młodzieży	WF2P_U07 WF2P_U08 NAU2_U02 NAU2_U07 NAU2_U10
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Zna zakres swoich kompetencji zawodowych, dba o profesjonalizm i etyczny aspekt zawodu	WF2P_K03 WF2P_K06 WF2P_K10 NAU2_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									x		
U01	x								x	x									x		
K01									x	x									x		

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Wynik egzaminu - od 61 do 68% punktów z weryfikacji zakładanych efektów uczenia się. Aktywne uczestnictwo w 50% zajęć.
	3,5	Wynik egzaminu - od 69 do 76% punktów z weryfikacji zakładanych efektów uczenia się. Aktywne uczestnictwo w 60% zajęć.
	4	Wynik egzaminu - od 77 do 84% punktów z weryfikacji zakładanych efektów uczenia się. Aktywne uczestnictwo w 70% zajęć.
	4,5	Wynik egzaminu - od 85 do 92% punktów z weryfikacji zakładanych efektów uczenia się. Aktywne uczestnictwo w 80% zajęć.
	5	Wynik egzaminu - od 93 do 100% punktów z weryfikacji zakładanych efektów uczenia się. Aktywne uczestnictwo w 90% zajęć.
ćwiczenia (C)*	3	Zaliczył praktyczny sprawdzian (prowadzenie lekcji) osiągając 61-68% punktów. Aktywne uczestnictwo w 50% zajęć.
	3,5	Zaliczył praktyczny sprawdzian (prowadzenie lekcji) osiągając 69-76% punktów. Aktywne uczestnictwo w 60% zajęć.
	4	Zaliczył praktyczny sprawdzian (prowadzenie lekcji) osiągając 77-84% punktów. Aktywne uczestnictwo w 70% zajęć.
	4,5	Zaliczył praktyczny sprawdzian (prowadzenie lekcji) osiągając 85-92% punktów. Aktywne uczestnictwo w 80% zajęć.
	5	Zaliczył praktyczny sprawdzian (prowadzenie lekcji) osiągając 93-100% punktów. Aktywne uczestnictwo w 90% zajęć.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	60	40
Udział w wykładach	30	20
Udział w ćwiczeniach	30	20
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	40	60
Przygotowanie do wykładu	5	5
Przygotowanie do ćwiczeń	15	20
Przygotowanie do zaliczenia praktycznego/egzaminu	20	35
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	100	100
PUNKTY ECTS za przedmiot	4	4

*niepotrzebne usunąć

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

.....