

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Metodyka wychowania fizycznego	
114/P/1/ST/B135			Methodology of Physical Education	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		VI		
Przynależność do grupy zajęć		B1. Grupa zajęć kierunkowych – obowiązkowych Przygotowanie do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	[h]	2 ECTS
		Zajęcia praktyczne	45 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		2 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		2 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		2 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna - zajęcia zorganizowane w Uczelni, szkole ćwiczeń		
Wymagania wstępne		Zaliczenie przedmiotu „Metodyka wychowania fizycznego” (semestr V)		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Robert Makuch		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		r.makuch@urad.edu.pl , tel. (48) 506 842 222		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	1. Poznanie organizacji pracy nauczyciela wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej. 2. Doskonalenie umiejętności samodzielnego planowania, organizowania i prowadzenia lekcji wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej. 3. Rozwijanie kompetencji w zakresie diagnozowania sprawności fizycznej uczniów oraz wykorzystywania wyników diagnozy do indywidualizacji procesu kształcenia. 4. Nabycie umiejętności stosowania technologii informacyjno-komunikacyjnych, nowoczesnych rozwiązań dydaktycznych oraz wykorzystywania aktualnych źródeł naukowych i metodycznych w wychowaniu fizycznym. 5. Doskonalenie umiejętności oceniania, ewaluacji oraz prowadzenia autorefleksji zawodowej. 6. Przygotowanie do organizacji, realizacji i ewaluacji szkolnych przedsięwzięć sportowo-rekreacyjnych we współpracy ze środowiskiem szkolnym i lokalnym. 7. Kształtowanie postawy odpowiedzialnego, samodzielnego i refleksyjnego nauczyciela wychowania fizycznego, gotowego do współpracy z otoczeniem społecznym szkoły.
Treści programowe:	Zajęcia praktyczne Zajęcia realizowane są w szkole ponadpodstawowej i mają na celu doskonalenie kompetencji niezbędnych do samodzielnego planowania, organizowania, prowadzenia oraz ewaluacji procesu wychowania fizycznego na kolejnym etapie edukacyjnym. Studenci rozwijają umiejętności diagnozowania sprawności fizycznej i potrzeb uczniów, indywidualizacji procesu kształcenia, wykorzystywania nowoczesnych technologii informacyjno-komunikacyjnych oraz projektowania i realizacji działań dydaktycznych, wychowawczych i sportowo-rekreacyjnych we współpracy ze środowiskiem szkolnym i lokalnym. 1. Organizacja pracy nauczyciela wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej oraz analiza dokumentacji związanej z realizacją podstawy programowej. 2. Diagnoza sprawności fizycznej uczniów szkoły ponadpodstawowej w szkole ćwiczeń z wykorzystaniem testów stosowanych podczas rekrutacji do służb mundurowych oraz wykorzystanie wyników diagnozy do planowania i indywidualizacji procesu wychowania fizycznego. 3. Obserwacja zajęć wychowania fizycznego prowadzonych przez nauczyciela szkoły ponadpodstawowej z wykorzystaniem arkusza obserwacji. Analiza przebiegu lekcji, dyskusja dydaktyczna oraz ocena mocnych i słabych stron prowadzonych zajęć. 4. Samodzielne planowanie, przygotowanie i prowadzenie lekcji wychowania fizycznego zgodnie z podstawą programową dla szkoły ponadpodstawowej. Analiza przebiegu lekcji, dyskusja dydaktyczna oraz ocena mocnych i słabych stron prowadzonych zajęć. 5. Samodzielne planowanie, przygotowanie i prowadzenie lekcji wychowania fizycznego z wykorzystaniem nowoczesnych technologii wspierających proces dydaktyczny lub z zastosowaniem założeń metody IMOPEKSIS. Analiza przebiegu lekcji, dyskusja dydaktyczna oraz ocena mocnych i słabych stron prowadzonych zajęć. 6. Ocenianie, samoocena ucznia oraz ewaluacja efektów pracy dydaktycznej w procesie wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej. 7. Projektowanie, organizacja, realizacja i ewaluacja szkolnego wydarzenia sportowo-rekreacyjnego z uwzględnieniem współpracy z otoczeniem społecznym szkoły.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem zróżnicowanych metod dydaktycznych, ukierunkowanych na integrację wiedzy teoretycznej z praktyką oraz rozwijanie kompetencji zawodowych studentów w zakresie pracy z uczniami szkół ponadpodstawowych. Stosowane metody: Podające – rozmowa kierowana. Ekspozujące – pokaz, demonstracja techniki ćwiczeń oraz sposobu organizacji zajęć z wykorzystaniem środków dydaktycznych.

	Aktywizujące – dyskusja dydaktyczna, burza mózgów, praca w małych grupach, analiza i rozwiązywanie sytuacji problemowych związanych z praktyką szkolną. Praktyczne – ćwiczenia indywidualne, w parach i małych grupach, obserwacja zajęć, samodzielne prowadzenie diagnozy sprawności motorycznej. Metody realizacji zadań ruchowych – reproduktywne (odtwórcze), produktywne/twórcze, problemowe. Metody nauczania czynności ruchowych – syntetyczna, analityczna, mieszana.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie przez studenta wszystkich efektów uczenia się określonych dla przedmiotu oraz uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich wymaganych form weryfikacji efektów uczenia się. Zajęcia praktyczne Ocena końcowa z zajęć praktycznych ustalana jest na podstawie następujących elementów: • diagnoza sprawności fizycznej uczniów szkoły ponadpodstawowej wraz z interpretacją wyników oraz wykorzystaniem wyników do planowania procesu dydaktycznego – 10%, Ocena z wykorzystaniem testów stosowanych podczas rekrutacji do służb mundurowych oraz wykorzystanie wyników diagnozy do planowania i indywidualizacji procesu wychowania fizycznego. uwzględnia: ✓ poprawność wykonania pomiarów i testów, ✓ organizację stanowisk badawczych, ✓ przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, ✓ poprawność interpretacji wyników, ✓ umiejętność formułowania wniosków do dalszej pracy dydaktycznej. • arkusz obserwacji, analiza i ocena obserwowanych zajęć wychowania fizycznego – 15%, Ocena arkusza obserwacji lekcji wychowania fizycznego uwzględnia: ✓ poprawność wypełnienia arkusza, ✓ identyfikację elementów struktury lekcji, ✓ trafność spostrzeżeń i formułowanych wniosków, ✓ aktywny udział w dyskusji dydaktycznej. • przygotowanie konspektu oraz samodzielne przeprowadzenie lekcji wychowania fizycznego zgodnie z podstawą programową dla szkoły ponadpodstawowej – 40%, • przygotowanie konspektu oraz samodzielne przeprowadzenie lekcji wychowania fizycznego z wykorzystaniem nowoczesnych technologii wspierających proces dydaktyczny lub założeń metody IMOPEKSIS wraz z uzasadnieniem zastosowanych rozwiązań dydaktycznych na podstawie aktualnych źródeł naukowych i metodycznych, w tym co najmniej jednego źródła obcojęzycznego – 20%, • projektowanie, organizacja, realizacja i ewaluacja szkolnego wydarzenia sportowo-rekreacyjnego z uwzględnieniem współpracy z otoczeniem społecznym szkoły oraz aktywność i udział w dyskusji dydaktycznej – 15%. Zaliczenie praktyczne zajęć polega na: • przeprowadzeniu diagnozy sprawności fizycznej uczniów szkoły ponadpodstawowej oraz interpretacji uzyskanych wyników i wykorzystaniu ich do planowania procesu dydaktycznego, • samodzielnym i prawidłowym wypełnieniu arkusza obserwacyjnego oraz analizie obserwowanych zajęć wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej, • samodzielnym przygotowaniu konspektu oraz przeprowadzeniu przez studenta lekcji wychowania fizycznego z przydzielonego tematu zgodnego z zapisami podstawy programowej, • samodzielnym przygotowaniu i przeprowadzeniu lekcji z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych lub założeń metody IMOPEKSIS, • zaprojektowaniu, organizacji, realizacji oraz ewaluacji szkolnego wydarzenia sportowo-rekreacyjnego z uwzględnieniem współpracy z otoczeniem społecznym szkoły, • przeprowadzeniu samooceny własnych działań dydaktycznych oraz

	aktywnym uczestnictwie w dyskusji dydaktycznej podsumowującej realizowane zajęcia. Ocena zaliczeniowa uwzględnia poprawność metodyczną, organizacyjną i merytoryczną realizowanych działań, trafność diagnozy i interpretacji wyników, dobór metod, form i środków dydaktycznych, wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych lub założeń metody IMOPEKSIS, poprawność wykorzystania literatury naukowej i metodycznej, w tym źródeł obcojęzycznych, bezpieczeństwo uczestników, umiejętność oceniania i ewaluacji, współpracę z otoczeniem społecznym szkoły oraz jakość formułowanych wniosków dydaktycznych. Oceny z realizacji lekcji wychowania fizycznego prowadzonej przez studenta są przyznawane na podstawie następujących kryteriów: Ocena niedostateczna (2,0) - nie zapewnia bezpieczeństwa uczestnikom ani właściwej organizacji zajęć, - nie realizuje celów lekcji, zajęcia przebiegają w sposób przypadkowy, - konspekt jest nieprzygotowany albo zawiera rażące błędy merytoryczne i metodyczne, - dobór ćwiczeń jest nieadekwatny do celów, wieku oraz możliwości uczniów, - instruktaż jest niejasny lub błędny, - nie obserwuje uczestników i nie reaguje na błędy wykonania, - nie prowadzi podsumowania lekcji ani dyskusji końcowej, - prezentuje niewłaściwą postawę i brak zaangażowania. Ocena dostateczna (3,0) - zapewnia jedynie podstawowy poziom bezpieczeństwa i organizacji zajęć, - konspekt przygotowany jest fragmentarycznie, z błędami lub brakami, - realizacja zajęć zawiera liczne uchybienia metodyczne, - dobór ćwiczeń jest częściowo zgodny z celem, ale mało uzasadniony, - instrukcje są niepełne lub mało zrozumiałe, - kontrola ćwiczących jest okazjonalna, a korekta błędów ograniczona, - podsumowanie lekcji jest skrótowe i mało pogłębione, - aktywność i zaangażowanie studenta są niskie. Ocena dostateczna plus (3,5) - zajęcia i sprzęt przygotowane są na poziomie wystarczającym, - konspekt jest poprawny, lecz nie w pełni spójny lub kompletny, - realizacja lekcji zawiera widoczne błędy organizacyjne lub metodyczne, - dobór ćwiczeń jest częściowo adekwatny i częściowo uzasadniony, - objaśnienia zadań są przeważnie zrozumiałe, - pojawia się korekcja wybranych błędów uczestników, choć niesystematyczna, - student formułuje ogólne wnioski po zajęciach, - utrzymuje podstawową komunikację z grupą. Ocena dobra (4,0) - poprawnie organizuje miejsce ćwiczeń i przestrzega zasad bezpieczeństwa, - konspekt jest poprawny pod względem struktury i celów lekcji, - realizuje zajęcia zgodnie z założeniami metodycznymi, - dobiera ćwiczenia adekwatnie do celów, wieku i możliwości uczniów, - udziela jasnych i zrozumiałych instrukcji, - systematycznie nadzoruje wykonanie ćwiczeń i koryguje błędy, - przeprowadza podsumowanie z odniesieniem do celów zajęć, - właściwie komunikuje się z grupą i kieruje jej pracą. Ocena dobra plus (4,5) - bardzo dobrze organizuje przestrzeń ćwiczeń i dba o wysoki poziom bezpieczeństwa, - konspekt jest dopracowany, spójny i zawiera jasno określone cele operacyjne,
--	---

- prowadzi zajęcia zgodnie z zasadami dydaktyki i metodyki wychowania fizycznego,
- dobiera ćwiczenia z uwzględnieniem progresji trudności i częściowej indywidualizacji,
- stosuje trafne instruktaże oraz motywuje uczestników,
- trafnie i na bieżąco koryguje błędy ruchowe,
- formułuje logiczne i celne wnioski końcowe,
- prowadzi dyskusję podsumowującą na dobrym poziomie, angażując grupę.

Ocena bardzo dobra (5,0)

- zapewnia wzorcową organizację zajęć oraz pełne bezpieczeństwo uczestników,
- przygotowuje konspekt kompletny, logiczny i metodycznie poprawny,
- prowadzi zajęcia w sposób płynny, świadomy i profesjonalny,
- dobiera ćwiczenia adekwatne, różnorodne i o wyraźnej progresji trudności,
- instruktaż jest precyzyjny, motywujący i wsparty pokazem,
- indywidualizuje zadania i elastycznie modyfikuje ćwiczenia w reakcji na potrzeby grupy,
- formułuje pogłębione, uzasadnione wnioski dydaktyczne i wychowawcze,
- prowadzi dyskusję dydaktyczną w sposób uporządkowany, refleksyjny i aktywizujący,
- prezentuje wysoki poziom kultury osobistej, odpowiedzialności i zaangażowania.

Student jest zobowiązany do aktywnego uczestnictwa w zajęciach praktycznych, wykonywania poleceń prowadzącego oraz rzetelnego realizowania powierzonych zadań. W czasie prowadzenia wymagany jest strój sportowy adekwatny do charakteru zajęć.

W przypadku nieobecności na zajęciach praktycznych (nawet usprawiedliwionej) student musi zaliczyć tę nieobecność indywidualnie na najbliższych konsultacjach (wykazując się znajomością tematu i dostatecznymi umiejętnościami realizowanymi w czasie zajęć).

Nieobecności na zajęciach należy usprawiedliwiać na najbliższych zajęciach, gdy student jest obecny. Dopuszcza się jedną nieobecność nieusprawiedliwioną (którą również należy zaliczyć indywidualnie podczas najbliższych konsultacji). Student, który przekroczy 50% nieobecności na zajęciach będzie musiał powtarzać przedmiot (po uzyskaniu zgody Dziekana Wydziału – w kolejnym cyklu zajęć – w następnym roku akademickim).

Egzamin

Do egzaminu końcowego dopuszczony zostaje student, który wcześniej uzyskał pozytywną ocenę z zajęć praktycznych w semestrze 6. Egzamin ma formę pisemnego testu wielokrotnego wyboru, obejmującego treści programowe realizowane w semestrach III–VI. Warunkiem zaliczenia egzaminu jest uzyskanie co najmniej 60% poprawnych odpowiedzi. Test przeprowadzany jest pod koniec semestru, w terminie wyznaczonym przez prowadzącego przedmiot. Kryteria oceny:

Przedział procentowy	Ocena słownie (skala 2-5)
0 % - 59%	niedostateczny (2,0)
60 % - 70%	dostateczny (3,0)
71 %- 80 %	dostateczny plus (3,5)
81 % - 90 %	dobry (4,0)
91 % - 95 %	dobry plus (4,5)
96 % - 100 %	bardzo dobry (5,0)

Spełnienie wszystkich powyższych warunków jest równoznaczne z uzyskaniem zaliczenia przedmiotu i przyznaniem przyporządkowanej liczby punktów ECTS.

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna i rozumie zasady diagnozowania, oceniania i ewaluacji osiągnięć uczniów, w tym konstruowania i stosowania testów, sprawdzianów, arkuszy obserwacji oraz innych narzędzi oceny w wychowaniu fizycznym.	K_WG03 K_NauW07 K_NauW15 D.1/E.1.W10 D.1/E.1.W11 D.1/E.1.W12	Zajęcia praktyczne	Egzamin, zaliczenie na ocenę	Pytania testowe wielokrotnego wyboru, obserwacja, analiza narzędzi oceny
W2	Zna i rozumie możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii, innowacyjnych rozwiązań dydaktycznych oraz aktywności fizycznej w promocji zdrowia i kształtowaniu samodzielności ucznia.	K_WK05 K_NauW15 D.1/E.1.W8 D.1/E.1.W9 D.1/E.1.W15	Zajęcia praktyczne	Egzamin, zaliczenie na ocenę	Pytania testowe wielokrotnego wyboru, obserwacja, udział w dyskusji
U1	Potrafi planować, organizować i prowadzić lekcje wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej zgodnie z podstawą programową i potrzebami uczniów.	K_UO09 K_NauU04 K_NauU06 D.1/E.1.U7	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Konspekt, obserwacja, prowadzenie lekcji, udział w dyskusji
U2	Potrafi wykorzystywać nowoczesne technologie do gromadzenia, analizy i interpretacji danych dotyczących rozwoju fizycznego, zdolności motorycznych, umiejętności ruchowych oraz wyników diagnozy sprawności fizycznej uczniów w celu planowania i indywidualizacji procesu wychowania fizycznego.	K_UW02 K_NauU02 K_NauU18	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Analiza danych, wykorzystanie nowoczesnych technologii, udział w dyskusji
U3	Potrafi wykorzystywać wyniki diagnozy sprawności fizycznej uczniów do indywidualizacji procesu wychowania fizycznego oraz wspierania ich rozwoju.	K_UW01 K_NauU03 K_NauU11 D.1/E.1.U11	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja, analiza wyników, udział w dyskusji
U4	Potrafi projektować i realizować lekcje wychowania fizycznego z wykorzystaniem innowacyjnych rozwiązań dydaktycznych oraz założeń metody IMOPEKSIS, rozwijając aktywność, samodzielność i kreatywność uczniów.	K_UW03 K_NauU07 K_NauU08	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Konspekt, prowadzenie lekcji, obserwacja, udział w dyskusji
U5	Potrafi oceniać osiągnięcia uczniów, udzielać informacji zwrotnej, prowadzić ewaluację procesu dydaktycznego oraz formułować wnioski do dalszej pracy.	K_UO08 K_NauU10 D.1/E.1.U8 D.1/E.1.U10	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Analiza oceniania, obserwacja, udział w dyskusji
U6	Potrafi projektować, organizować i realizować szkolne przedsięwzięcie sportowo-rekreacyjne, współdziałając z uczniami, nauczycielami, szkołą i środowiskiem lokalnym.	K_UO09 K_UO10 K_NauU09	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Projekt wydarzenia, obserwacja, ewaluacja przebiegu i efektów
U7	Potrafi prezentować, uzasadniać i krytycznie analizować własne rozwiązania dydaktyczne z wykorzystaniem poprawnego języka polskiego, terminologii właściwej dla nauk o kulturze fizycznej oraz aktualnych źródeł naukowych i metodycznych, w tym co najmniej jednego źródła obcojęzycznego.	K_UK04 K_NauU15 K_NauU18	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Prezentacja i uzasadnienie własnych rozwiązań dydaktycznych podczas prowadzenia lekcji, udział w dyskusji oraz analiza źródeł
K1	Jest gotów do ponoszenia odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczestników zajęć, jakość procesu dydaktycznego oraz etyczny wymiar pracy nauczyciela.	K_KR07 K_KR06 K_NauK01 D.1/E.1.K6	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja, udział w dyskusji
K2	Jest gotów do współpracy ze środowiskiem szkolnym i lokalnym, projektowania działań służących rozwojowi szkoły oraz upowszechniania kultury fizycznej i aktywności prozdrowotnej.	K_KO04 K_KO05, K_NauK05 K_NauK06 D.1/E.1.K5	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja, udział w organizacji wydarzenia, ewaluacja

Literatura podstawowa:

1. Madejski E., Węglarz J. Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego. Podręcznik dla nauczycieli i studentów. V zmienione i uzupełnione. Oficyna Wydawnicza Impuls, 2018.
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego dla szkół ponadpodstawowych. Dz.U. 2025, poz. 1035.
3. Strzyżewski S. Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. WSiP, wyd. IV, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach. 2012.
4. Warchoń K. Podstawy metodyki współczesnego wychowania fizycznego. Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów, 2016.

Literatura uzupełniająca:

1. Brzozowska-Wicherek E. Zajęcia WF w siłowni zewnętrznej. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 5, s. 58–61, 2017.
2. Guła-Kubiszewska H. Precyzowanie celów edukacyjnych wychowania fizycznego w jednostce metodycznej (cykl lekcyjny, lekcja). Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 4, 2004.
3. Janikowska-Siatka M. Materiały pomocnicze do ćwiczeń z metodyki wychowania fizycznego. Wyd. 3 popr. i uzupełn., Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, Kraków 2006.
4. Jurczak A., Ozimek M., Spieszny M., Makuch R. Wychowanie fizyczne i rekreacja w plenerze. Akademia Kultury Fizycznej im. Bronisława Czecha w Krakowie, Kraków, 2026.
5. Kosmol A., Mazur Z., Płoszaj K. (red. nauk.). Alfabet ruchowy i podstawowe umiejętności ruchowe dla dzieci w wieku 6–12 lat. Przewodnik dla nauczycieli. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2024.
6. Kukla M., Kosiba G. Nietypowe formy ruchu na lekcjach WF. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, R. 58, nr 4, s. 14–18, 2011.
7. Makaruk H. (red. nauk.). Test fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS). Przewodnik dla nauczycieli. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2022.
8. Makuch R., Ośliżło M., Mucha D., Pałka T. Warm-up in Football – Theoretical and Practical Aspects. Vademecum for Teachers of Physical Education and Football Coaches. Sciendo (Walter de Gruyter), Warszawa, 2022.
9. Marchel P. Tajniki skutecznej komunikacji w codziennej pracy nauczyciela wychowania fizycznego. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 6, s. 26–29, 2021.
10. Olszewski A. Tai-Chi jako forma rozgrzewki na lekcjach WF. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 4, s. 3–7, 2017.
11. Romanowska A. Plany dydaktyczno-wychowawcze i konspekty zajęć z wychowania fizycznego dla klas IV–VI. Wydawnictwo Korepetytor, Płock 1999.
12. Różański P. Sprawność motoryczna kandydatów do wybranych formacji obronnych Rzeczypospolitej Polskiej. W: Wybrane problemy bezpieczeństwa Rzeczypospolitej Polskiej, s. 387–402, 2023.
13. Sajda Z. Znaczenie fitness jako prezentowanego stylu życia w rzetelnym spełnianiu ról zawodowych nauczyciela wychowania fizycznego dziewcząt w szkole średniej. Lider, nr 4, s. 9–13, 2002.
14. Sokołowski M. (red.) Kultura fizyczna w służbach mundurowych: wczoraj – dziś – jutro. Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Poznań, 2024.
15. Tkaczyk A. Taniec nowoczesny i dance fitness jako sposób na nowoczesne lekcje wychowania fizycznego. Magazyn Trenera, nr 10, s. 35–38, 2011.
16. Warchoń K. Program nauczania wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów 2025.
17. Węglarz J., Madejski E. Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2007.
18. Woynarowska B. Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2020.

Pomoce naukowe: dokumentacja szkolna związana z planowaniem, realizacją i ewaluacją procesu wychowania fizycznego; arkusze obserwacji zajęć oraz formularze diagnozy sprawności fizycznej; urządzenia i aplikacje TIK wspomagające proces dydaktyczny; projektor multimedialny i sprzęt komputerowy; sprzęt sportowy i przybory dydaktyczne wykorzystywane podczas zajęć wychowania fizycznego (m.in. piłki, znaczniki, pachołki, materace i przybory gimnastyczne); sprzęt i stanowiska pomiarowe przeznaczone do oceny sprawności fizycznej i zdolności motorycznych uczniów; wyposażenie wykorzystywane do organizacji i realizacji szkolnych wydarzeń sportowo-rekreacyjnych.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS		
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	-	[h]
Udział w zajęciach praktycznych	-	45 [h]
Udział w konsultacjach	-	-
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	5 [h]	-
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	5 [h] 0,2 ECTS	45 [h]/ 1,8 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi
W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekłe chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekłe chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekłe chorych.