

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Gry i zabawy w treningu sportowym	
114/P/1/ST/B ₂ 10b			Games and Activities in Sports Training	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		V		
Przynależność do grupy zajęć		B2 Grupa zajęć kierunkowych- do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
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	30 [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.		ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		2 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne				
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Stanisław Nowak		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		snowak@urad.edu.pl		

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

Cel kształcenia:	• Przygotowanie studentów do planowania, organizowania i prowadzenia gier i zabaw w procesie szkolenia sportowego w dyscyplinach sportowych indywidualnych i zespołowych na różnych etapach rozwoju wiekowego i zaawansowania sportowego. • Rozwijanie umiejętności wykorzystywania zabaw i gier sportowych jako środka w doskonaleniu sportowych umiejętności technicznych i taktycznych oraz wspomagającego rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny sportowców. • Budowanie umiejętności współpracy i komunikacji w zespole oraz rozwijanie dbałości o zdrowie i bezpieczeństwo podczas aktywności ruchowej. • Doskonalenie kompetencji metodycznych niezbędnych w pracy instruktora i animatora sportu.
Treści programowe:	Zajęcia praktyczne Zajęcia 1. Wprowadzające i organizacyjne Zapoznanie studentów z tematyką zajęć, warunkami zaliczenia i zalecanym piśmiennictwem. Przydział tematów do praktycznej realizacji (2h). Zajęcia 2. Wybrane zagadnienia teoretyczne (2h): • Gry i zabawy sportowe jako środek w procesie społecznego, psychicznego i fizycznego rozwoju człowieka. • Miejsce i znaczenie gier i zabaw sportowych w systemie treningu sportowego. • Funkcje gier i zabaw w przygotowaniu wszechstronnym i ukierunkowanym zawodnika. • Klasyfikacja gier i zabaw wykorzystywanych w treningu sportowym. • Rola gier i zabaw w kształtowaniu motywacji, współpracy zespołowej i postawy fair play. • Bezpieczeństwo zajęć treningowych z wykorzystaniem gier i zabaw sportowych. • Analiza efektywności gier i zabaw stosowanych w treningu sportowym. Zajęcia 3. Wybrane zagadnienia metodyczne: • Aspekty organizacyjne prowadzenia gier i zabaw sportowych (miejsce zajęć, postawa prowadzącego, sprawne kierowanie zespołem, sprawne posługiwanie się sprzętem i przyborami, dobór gier i zabaw, sprawne wydawanie poleceń, sprawne instruowanie). • Zasady doboru gier i zabaw do wieku, poziomu zaawansowania i dyscypliny sportowej. • Tworzenie nowych i modyfikowanie znanych gier i zabaw ruchowych w celu realizacji określonych celów treningowych. • Tok zajęć typu gier i zabaw sportowych • Opracowywanie scenariusza zajęć typu gier i zabaw sportowych. • Etapy prowadzenia gier i zabaw sportowych (etap przygotowania, etap organizacji, etap przeprowadzenia, etap zakończenia)

	• Kluczowe aspekty prowadzenia gier i zabaw sportowych (nawiązanie szybkiego kontaktu z grupą, dobra współpraca z uczestnikami, wytworzenie odpowiedniego nastroju) Zajęcia 4-14. Prowadzenie przez studentów zajęć typu gier i zabaw ruchowych w oparciu o samodzielnie opracowane zestawy (wg określonej klasyfikacji) (11x 2h). • Gry i zabawy integracyjne (team building) w kształtowaniu motywacji, współpracy zespołowej i postawy fair play. • Zastosowanie gier i zabaw w rozgrzewce oraz w części końcowej treningu. • Wykorzystanie gier i zabaw sportowych w rozwijaniu zdolności motorycznych kondycyjnych (siła, wytrzymałość), koordynacyjnych (kinestetyczne różnicowanie, orientacja czasowo-przestrzenna, równowaga statyczna i dynamiczna, rytmizacja, szybka reakcja, sprzężenie ruchów, dostosowanie i przebudowa ruchów), kompleksowych (szybkość, zwinność) • Gry i zabawy doskonalące umiejętności techniczne i taktyczne w sportach zespołowych • Gry i zabawy doskonalące umiejętności techniczne i taktyczne w sportach indywidualnych • Gry zadaniowe i ich zastosowanie w kształtowaniu elementów techniki oraz taktyki. • Małe gry (small-sided games) w treningu sportowych gier zespołowych. • Gry i zabawy rozwijające zdolności taktyczne oraz podejmowanie decyzji. Zajęcia 15. Podsumowujące i zaliczeniowe (2h).
Metody dydaktyczne (kształcenia):	• Metody podające (wykład informacyjny, pogadanka, objaśnienie) • Metody nauczania czynności ruchowych (syntetyczna, analityczna, mieszana) • Metody nauczania czynności ruchowych odtwórcze (naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła, programowanego uczenia się) • Metody nauczania czynności ruchowych usamodzielniające (zabawowa naśladowcza, zabawowa klasyczna, bezpośredniej celowości ruchu, programowanego usprawniania się) • Metody nauczania czynności ruchowych twórcze (problemowe, ruchowej ekspresji twórczej) • Metody eksponujące (pokaz), • Metody aktywizujące (dyskusja dydaktyczna), • Metody poszukujące (obserwacja uczestnicząca, ocena ciągła)
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. Ocena końcowa z przedmiotu stanowić będzie średnią ważoną uzyskanych ocen cząstkowych:

	• kolokwium z teorii gier i zabaw sportowych (z treści podawanych podczas zajęć oraz materiałów wskazanych do samokształcenia – 20% • prowadzenie przydzielonych gier i zabaw – 30% • postawa i zaangażowanie podczas zajęć – 25% • czynny udział w dyskusjach po zrealizowanych prowadzeniach przydzielonych gier i zabaw – 25% Umiejętności praktycznego prowadzenia fragmentów zajęć oceniane będą w formie oceny eksperckiej (<i>expert evaluation</i>). Preferowane będzie ocenianie kształtujące tj. informowanie studentów o przebiegu procesu uczenia się. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej z kolokwium pisemnego jest osiągnięcie progu minimum 60% poprawnych odpowiedzi. Przyjmuje się następujące kryteria oceniania: • 93–100% – bardzo dobry (5,0), • 85–92% – plus dobry (4,5), • 77–84% – dobry (4,0), • 69–76% – plus dostateczny (3,5), • 60–68% – dostateczny (3,0), • poniżej 60% – niedostateczny (2,0). W przypadku nieobecności na zajęciach praktycznych (nawet usprawiedliwionej) student musi zaliczyć tę nieobecność indywidualnie na najbliższych konsultacjach (wykazując się wiedzą odnośnie do realizowanej tematyki). Nieobecności na zajęciach należy usprawiedliwiać na najbliższych zajęciach, gdy student będzie 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). Spełnienie powyższych wymagań będzie jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby 2 pkt ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.
--	---

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 dużą ilość gier i zabaw ruchowych przydatnych w wychowaniu fizycznym, sporcie i rekreacji ruchowej oraz metodykę ich prowadzenia a także rozumie w zaawansowanym stopniu ich korzystny wpływ na rozwój fizyczny oraz sprawność fizyczną.	K_WG02 K_WG03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Kolokwium pisemne

U1	Potrafi planować, organizować i prowadzić gry i zabawy sportowe dla różnych grup wiekowych i zaawansowania sportowego.	K_UO06	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca
U2	Potrafi dobierać i modyfikować gry i zabawy sportowe z uwzględnieniem poziomu sprawności, potrzeb i możliwości motorycznych, technicznych i taktycznych sportowców.	K_UW03 K_UO09	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca
U3	Potrafi obserwować, analizować i oceniać gry i zabawy sportowe oraz dokonywać ich modyfikacji w celu zwiększenia efektywności treningu sportowego.	K_UO08	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca
K1	Jest gotów dobrze funkcjonować jako uczestnik, animator i sędzia imprez rekreacyjno-sportowych opartych o gry i zabawy sportowe kierując się uniwersalnymi zasadami etycznymi i szacunkiem do uczestników i widzów.	K_KK02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca
K2	Jest gotów do odpowiedzialnego i bezpiecznego prowadzenia gier i zabaw sportowych zgodnie z zasadami etyki zawodowej instruktora i trenera.	K_KR06	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca
K3	Jest gotów do promowania aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia oraz wartości fair play.	K_KK03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
Literatura podstawowa: 1. Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. COS, Warszawa 2002. 2. Bondarowicz M., Staniszewski T. Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych. AWF, W-wa 2013. 3. Bondarowicz M. Zabawy w grach sportowych. WSiP, Warszawa 1998. 4. Thomson Peter J.L. „Biegaj! Skacz! Rzucaj!” Oficjalny przewodnik IAAF do nauczania lekkiej atletyki Wyd. IAAF 2009, wyd. I PZLA 2015. 5. Biezuńska E., Wierzbicka M. Nowe zabawy i gry sportowe z nietypowymi przyborami: poradnik dla nauczycieli szkół podstawowych. Wydawnictwo "Aker", Toruń 2007. 6. Minge N., Minge K. Gry i zabawy ruchowe: ponad 100 energetycznych zabaw. Wydawnictwo "Damidos", Warszawa 2015. 7. Trześniowski R. Gry i zabawy ruchowe. SiT, Warszawa 1995. Literatura uzupełniająca: 1. Janikowska-Siatka., Skrętowicz E., Szymańska E. Zabawy i gry ruchowe na lekcjach wychowania fizycznego i festynach sportowo-rekreacyjnych. WSiP, Warszawa 1999. 2. Paterka S., Nitka J.: Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu piłki ręcznej. AWF Poznań, 1987. 3. Staniszewski T. Gry i zabawy w sportach walki. w: T. Staniszewski / red. / Sporty Walki Telbit. Warszawa, 1999. 4. Stawczyk Z.: Gry i zabawy lekkoatletyczne dla młodzieży szkolnej. AWF Poznań, 1974. 5. Strończyński W., Stuła A.: Gry i zabawy ruchowe w szkoleniu piłkarskim. AWF Poznań, 1995. 6. Bator A., Buła A. Stanek L. Popularne gry rekreacyjne. Skrypt AWF, nr 17, Kraków 2002. 7. Baum H. Chodźcie, pobawimy się! gry i zabawy na powietrzu i w pomieszczeniu. Wydawnictwo "Jedność", Kielce 2007. 8. Bogdanowicz M. W co się bawić z dziećmi? Piosenki i zabawy wspomagające rozwój dziecka. Wydawnictwo Harmonia, 2014. 9. Bondarowicz M., Staniszewski T. Wielka księga zabaw i gier ruchowych. - Cz. 1: Wiosenno-lętne ciepłe dni. Wydawnictwo BK, Wrocław 2003.	

10. Bondarowicz M., Staniszewski T. Wielka księga zabaw i gier ruchowych. - Cz. 2: Jesienno-zimowe chłodne dni. Wydawnictwo BK, Wrocław 2003.
11. Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku - jesień. Wyd. "Bellona", Warszawa 1995.
12. Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku - lato. Wyd. "Bellona", Warszawa 1996.
13. Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku - wiosna. Wyd. "Bellona", Warszawa 1996.
14. Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku - zima. Wyd. "Bellona", Warszawa 1995.
15. Bronikowski M., Muszkieta R. Zabawy i gry ruchowe w szkolnym wych. fizycz. AWF, Poznań 2000.
16. Bronikowski M., Muszkieta R. Zabawy i gry ruchowe w kształceniu zintegrowanym. Helvetica-Pracownia Wydawnicza, Poznań 2000.
17. Erkert A. Nowe gry i zabawy ruchowe. Wydawnictwo "Jedność", Kielce 2013.
18. Fuchs B. Gry i zabawy na dobry klimat w grupie. Wydawnictwo Jedność, Kielce 1999.
19. Griesbeck J. Zabawy uczące współzawodnictwa i wygrywania: propozycje dla dzieci i młodzieży. Wydawnictwo "Jedność", Kielce 2007.
20. Jagusz M., Haratym D. Gry i zabawy w nauczaniu piłki siatkowej. AWF, Wrocław 1993.
21. Jakubowska B. Modyfikacja gier i zabaw ruchowych. Lider 2003/3.
22. Januszewska K., Drażkiewicz E. Zabawy i gry ruchowe. AWF, Katowice 1989
23. Kępska E. Zabawy i gry z chustą animacyjną. Lider 2006/9.
24. Kossowska-Zajac B. Autorski zestaw zabaw z przyborem typowym i nietypowym dla uczniów w I i II etapie kształcenia. Lider 2003/4.
25. Krajewska E. Zabawy i ćwiczenia z przyborem nietypowym. Lider 2005/2.
26. Mielniczuk M., Staniszewski T. Stare i nowe gry drużynowe. TELBIT, Warszawa 1999.
27. Mróz J. Baw się w mini-koszykówkę. Wydawnictwo Wilga, Warszawa 1994.
28. Napierała M. Zbiór zabaw i gier ruchowych. Akademia Bydgoska, Bydgoszcz 2001.
29. Nawara H., Nawara V. Gry i zabawy ruchowe. AWF, Wrocław 1999.
30. Stawczyk Z. Gry i zabawy lekkoatletyczne. AWF, Poznań 1998.
31. Ślęczkowski A. Gry i zabawy dzieci, młodzieży i dorosłych. IKN, Katowice 1972.
32. Świercz J. Zbiór zabaw i gier ruchowych. Politechnika Radomska, Radom 2005.
33. Weston D.Ch., Weston M.S. Co dzień mądrzejsze. 365 gier i zabaw kształtujących charakter, wrażliwość i inteligencję emocjonalną dziecka. Wydawnictwo Prószyński i S-ka, Warszawa 1999.
34. Wiertsema H. Sto gier ruchowych: podręcznik dla wychowawców pracujących z dziećmi i młodzieżą. Wydawnictwo "Klanza", Lublin 1999.

Pomoce naukowe: rzutnik multimedialny, laptop, filmy szkoleniowe, prezentacje Power Point, przybory typowe (piłki, skakanki, laski gimnastyczne, tyczki, hantle. Obręcze itp.), przybory nietypowe (woreczki, butelki plastikowe, gazety itp.), sprzęty sportowe (drabinki, ławeczki, materace, płotki lekkoatletyczne itp.).

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów		
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	[h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	30 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	20 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	20 [h]/ 0,8 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi
W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle 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, przewlekle 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, przewlekle chorych.