

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Teoria wychowania fizycznego	
114/P/1/ST/B ₁ 25			Theory 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		II		
Przynależność do grupy zajęć		B1. Grupa zajęć kierunkowych - obowiązkowych		
Status przedmiotu		Obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	15 [h]	2,5 ECTS
		Ćwiczenia	30 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		2,5 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		2,5 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:	Głównym celem jest wyjaśnienie studentom prawidłowości procesu wychowania fizycznego oraz przygotowanie ich do świadomego prowadzenia zajęć wychowania fizycznego Celami szczegółowymi są: • Wprowadzenie studentów w świat zjawisk i pojęć z zakresu teorii wychowania fizycznego. • Rozbudzenie zainteresowań problemami teoretycznymi oraz możliwością ich praktycznych implikacji pedagogicznych związanych z rosnącą rolą ruchu jako elementu profilaktyki zdrowia. • Kształtowanie dyspozycji osobowościowych pozwalających aktywnie włączyć się w proces troski o sprawność fizyczną i zdrowie. • Ukazanie miejsca i funkcji procesów fizycznego wychowania i fizycznego kształcenia w systemie powszechnej edukacji. • Usystematyzowanie wiadomości o kulturze fizycznej i procesie fizycznego wychowania i fizycznego kształcenia jako formie jej przekazywania i kształtowania. • Wyjaśnienie teorii i praw opisujących mechanizmy oddziaływania środkami społecznymi na osobowość w procesie fizycznego wychowania. • Wyjaśnienie teorii i praw opisujących mechanizmy oddziaływania środkami fizycznymi na organizm w procesie fizycznego kształcenia.
Treści programowe:	Wykłady (15 godzin) 1. Wprowadzenie w problematykę teorii wychowania fizycznego realizowanej na wykładach i ćwiczeniach oraz przedstawienie wymagań zaliczeniowych i egzaminacyjnych. Omówienie materiałów do samokształcenia. Zebranie informacji w formie pisemnej o doświadczeniach szkolnych studentów na różnych etapach edukacji szkolnej i ich przemyśleniach na temat jakie powinno być wychowanie fizyczne (3h). 2. Miejsce i interdyscyplinarny charakter teorii wychowania fizycznego (obszar nauk o zdrowiu, dziedzina nauk o kulturze fizycznej). Treści i zadania teorii wychowania fizycznego (3h). 3. Warsztat teorii wychowania fizycznego (aparatus pojęciowy, metody badań naukowych, środki i narzędzia badawcze, podstawy teoretyczne, działalność praktyczna) (3h). 4. Paradygmaty wychowania fizycznego (trzy koncepcje w ramach paradygmatu biotechnologicznego i cztery koncepcje w ramach paradygmatu kulturowego). Trzy wersje polskiej teorii wychowania fizycznego. Luminarze polskiej teorii wychowania fizycznego (3h). 5. Uwagi krytyczne o współczesnym wychowaniu fizycznym i kulturze fizycznej. Omówienie uwag i rekomendacji studentów odnośnie do szkolnego procesu wychowania fizycznego wynikających z zebranych na pierwszym wykładzie informacji pisemnych (3h). Ćwiczenia (30 godzin) 1. Biomedyczny vs holistyczny model zdrowia (definicje zdrowia, wymiary zdrowia, determinanty zdrowia) - rekomendacje praktyczne dla procesu wychowania fizycznego (3h).

	2. Obszary kultury fizycznej. Wychowanie fizyczne jako podstawa uczestnictwa w kulturze fizycznej (3h). 3. Teleologiczne podstawy fizycznego kształcenia. Różnice celów wychowania fizycznego w zależności od potrzeb społeczno-politycznych oraz aktualnych prądów pedagogicznych (3h). 4. Fizyczne wychowanie jako efekt stosowania bodźców pedagogicznych. Postawa jako efekt wychowania: definicja, komponenty, charakterystyka (złożoność, kierunek, siła, zwartość, zakres, stopień internalizacji, głębokość, trwałość, stopień powiązania z innymi postawami). Etapy kształtowania postawy (zaciekawienie, zainteresowanie, zamiłowanie, nastawienie, postawa). Kształtowanie postaw prosumatycznych jako swoisty cel wychowania fizycznego. Kształtowanie postaw prospołecznych jako ogólny cel wychowania (3h). 5. Psychologiczne podstawy oddziaływań wychowawczych. Prawo dziecka do szacunku. Znaczenie empatii w klasie szkolnej. Wybrane teorie psychologiczne i ich zastosowania w odniesieniu do praktyki wychowania fizycznego (prawo efektu, teoria reaktancji, teoria dysonansu poznawczego i równowagi poznawczej). Metody oddziaływań wychowawczych (3h). 6. Znaczenie aktywności fizycznej i jej miejsce w procesie wychowania fizycznego. Czynniki, środki i warunki w wychowaniu fizycznym. Funkcje ruchu (3h). 7. Teoretyczne przesłanki procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych. Prakseologiczne podstawy kształcenia i wychowania fizycznego. Osobnicze i pozaosobnicze uwarunkowania w procesach wychowania i kształcenia fizycznego (3h). 8. Pedagogiczne zagadnienia procesu kształcenia i wychowania fizycznego. Uwarunkowania efektywności pracy nauczyciela wychowania fizycznego. Ideał nauczyciela wychowania fizycznego (atrakcyjny, wiarygodny, pomysłowy). Rozwój zawodowy nauczyciela wychowania fizycznego (3h). 9. Atrybuty nowoczesności w wychowaniu fizycznym. Współczesne tendencje oraz propozycje modernizacji wychowania fizycznego. 10. Od teorii wychowania fizycznego do metodyki wychowania fizycznego. Zajęcia podsumowujące (3h).
Metody dydaktyczne (kształcenia):	• Metody podające (wykład informacyjny, opowiadanie, wyjaśnienie, opis, prelekcja, pogadanka, praca z tekstem, referat) • Metody problemowe (dyskusja, analiza przypadku) • Metody eksponujące (film dydaktyczny, prezentacja, plakat) • Metody poszukujące (obserwacja)
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. Sposób obliczania oceny z poszczególnych form zajęć przedstawia się następująco: Ćwiczenia – warunkiem zaliczenia jest czynny udział w zajęciach oraz osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów

	kształcenia przewidzianych dla tej formy zajęć oraz uzyskanie pozytywnej oceny z realizacji przydzielonego referatu dotyczącego tematyki rozwoju i kształtowania ruchów człowieka w różnych etapach ontogenezy (obejmującego przegląd piśmiennictwa, analizę przypadków, moderowanie dyskusji, przedstawienie rekomendacji praktycznych). W przypadku nieobecności na ćwiczeniach należy zaliczyć je indywidualnie (wykazując się dostateczną znajomością tematu) na najbliższych konsultacjach. Ocena końcowa z ćwiczeń stanowi sumę ocen: 80 % za realizację przydzielonego tematu i 20% za aktywność na zajęciach. Wykłady - warunkiem zaliczenia jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia przewidzianych dla tej formy zajęć oraz uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu przeprowadzonego w formie pisemnej z zagadnień podanych na początku semestru. Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest wcześniejsze uzyskanie oceny pozytywnej z ćwiczeń. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej z egzaminu jest osiągnięcie 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). Spełnienie powyższych wymagań odnośnie do wykładu i ćwiczeń jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby 2,5 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 pojęcia, cele, funkcje oraz rozumie w zaawansowanym stopniu zadania wychowania fizycznego w systemie edukacji i kulturze fizycznej.	K_WG01 K_WG02 K_NauW01 K_NauW03 D.1/E.1.W1	Wykład, Ćwiczenia	Egzamin, Referat	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Egzamin teoretyczny
W2	Zna i rozumie teoretyczne podstawy procesu wychowania fizycznego oraz jego uwarunkowania społeczne, kulturowe i zdrowotne.	K_WK05 K_WK08 K_NauW02	Wykład, Ćwiczenia	Egzamin, Referat	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Egzamin teoretyczny
W3	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu współczesne koncepcje wychowania fizycznego, edukacji zdrowotnej oraz promocji aktywności fizycznej.	K_WG03 K_WK05 K_NauW02 D.1/E.1.W15	Wykład, Ćwiczenia	Egzamin, Referat	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Egzamin teoretyczny

W4	Zna cykl działania prakseologicznego w procesie wychowania fizycznego na różnych etapach edukacyjnych i rozumie wagę stosowania w procesie wychowania fizycznego.	K_WG01 K_NauW04 K_NauW07 D.1/E.1.W2 D.1/E.1.W3 D.1/E.1.W10 D.1/E.1.W12 D.1/E.1.W14	Wykład, Ćwiczenia	Egzamin, Referat	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Egzamin teoretyczny
W5	Zna metody, formy i środki stosowane w realizacji procesu wychowania fizycznego z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb i zainteresowań uczniów.	K_NauW06 K_NauW15 D.1/E.1.W6 D.1/E.1.W7 D.1/E.1.W9	Wykład, Ćwiczenia	Egzamin, Referat	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Egzamin teoretyczny
W6	Zna metody proaktywne i kreatywne i rozumie ich rolę w kształtowaniu samodzielnego myślenia i kreatywności uczniów oraz metodę projektów w odniesieniu do zdrowego stylu życia.	D.1/E.1.W5	Wykład, Ćwiczenia	Egzamin, Referat	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Egzamin teoretyczny
U1	Potrafi wyjaśniać i interpretować teorie i prawa rządzące procesem fizycznego kształcenia i wychowania i doskonalić własny rozwój zawodowy w procesie uczenia się przez całe życie.	K_UK04 K_UK05 K_UU11 K_NauU01 K_NauU15 K_NauU18	Wykład, Ćwiczenia	Egzamin, Referat	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Egzamin teoretyczny
U2	Potrafi analizować i interpretować cele, treści oraz założenia programowe wychowania fizycznego.	K_NauU01 D.1/E.1.U2 D.1/E.1.U3	Wykład, Ćwiczenia	Egzamin, Referat	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Egzamin teoretyczny
U3	Potrafi projektować działania dydaktyczno-wychowawcze zgodne z podstawą programową i potrzebami uczniów.	K_UO06 K_UO07 K_UO09 K_UO10 K_NauU02 K_NauU03 K_NauU04 K_NauU13	Wykład, Ćwiczenia	Egzamin, Referat	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Egzamin teoretyczny
U4	Potrafi dobierać metody, formy organizacyjne i środki dydaktyczne odpowiednie do celów wychowania fizycznego.	K_UO06 K_NauU02 D.1/E.1.U7	Wykład, Ćwiczenia	Egzamin, Referat	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Egzamin teoretyczny
U5	Potrafi dobierać i analizować typowe zadania z zakresu wychowania fizycznego w odniesieniu do celów kształcenia, wymagań podstawy programowej oraz rozwijania kompetencji kluczowych uczniów.	D.1/E.1.U1	Wykład, Ćwiczenia	Egzamin, Referat	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Egzamin teoretyczny
K1	Jest gotów do promowania wartości wychowania fizycznego, aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia w środowisku szkolnym i lokalnym w duchu współpracy z uczniami, rodzicami i nauczycielami.	K_KK03 K_KO04 K_NauK03 K_NauK05 K_NauK06 D.1/E.1.K2 D.1/E.1.K5	Wykład, Ćwiczenia	Egzamin, Referat	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Egzamin teoretyczny
K2	Jest gotów do odpowiedzialnego pełnienia roli nauczyciela wychowania fizycznego i wychowawcy we współpracy z	K_KR06 K_KK01 K_KK02 K_KO04	Wykład, Ćwiczenia	Egzamin, Referat	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja,

	uczniami, rodzicami i środowiskiem lokalnym.	K_KO05 K_NauK01 K_NauK02 K_NauK07 D.1/E.1.K6			Egzamin teoretyczny
K3	Jest gotów do ustawicznego rozwoju zawodowego i doskonalenia własnego warsztatu pracy.	K_KR06 D.1/E.1.K8 D.1/E.1.K9	Wykład, Ćwiczenia	Egzamin, Referat	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Egzamin teoretyczny

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
Literatura podstawowa: 1. Bukowiec M. (wybór i oprac.). Wypisy do ćwiczeń z teorii wychowania fizycznego. AWF, Kraków 2000. 2. Osiński W. Teoria wychowania fizycznego. AWF, Poznań 2011. 3. Strzyżewski S. Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. WSiP, Warszawa 1986. 4. Grabowski H. Teoria fizycznej edukacji. WSiP, Warszawa 1997. Literatura uzupełniająca: 1. Bukowiec M. (red.). Kultura fizyczna i edukacja. AWF, Kraków 2010. 2. Czabański B. Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej. AWF, Wrocław 1991. 3. Demel M. O trzech wersjach teorii wychowania fizycznego. AWF, Kraków 1990. 4. Grabowski H. Co koniecznie trzeba wiedzieć o fizycznej edukacji. Impuls, Kraków 2000. 5. Demel M. Szkice krytyczne o kulturze fizycznej. AWF, Kraków 1998. 6. Demel M., Skład A. Teoria wychowania fizycznego. PWN, Warszawa 1970. 7. Grabowski H. Teoria wychowania fizycznego. AWF, Kraków 1996. 8. Grabowski H. Uwagi krytyczne o wychowaniu fizycznym i kształceniu nauczycieli. Impuls, Kraków 2004. 9. Osiński W. Zarys teorii wychowania fizycznego. AWF, Poznań 2002. 10. Pawłucki A. Nauczyciel wobec wartości zdrowia – studium krytyczne. AWF, Gdańsk 1997. 11. Pawłucki A. Rozważania o wychowaniu. AWF, Gdańsk 1994. 12. Pawłucki A., Frołowicz T., Włodarczyk P. Materiały pomocnicze do nauczania teorii wychowania fizycznego. AWF, Gdańsk 2002. 13. Pawłucki A. Nauki o kulturze fizycznej. Impuls, Kraków 2015. 14. Przewęda R. Wychowanie fizyczne w Polsce. AWF, Warszawa 1992. 15. Raczek J. Antropomotoryka, PZWL. Warszawa 2010. 16. Śniadecki J. O fizycznym wychowaniu dzieci. AWF, Kraków 1990. 17. Zuchora K. (red.). Myśli i uwagi o wychowaniu fizycznym i sporcie. AWF, Warszawa 2000. 18. Zuchora K. Nauczyciel i wartości, AWF-HELIODOR, Warszawa 2009. Pomoce naukowe: rzutnik multimedialny, laptop, filmy poglądowe i prezentacje.	

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 ... wykładach	X	15 [h]
Udział w zajęciach praktycznych	X	30 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	17,5 [h]	X

Summaryczne obciążenie pracą studenta	30 [h]/ 0,7 ECTS	45[h]/ 1,8 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2,5 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.