

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Metodyka wychowania fizycznego	
114/P/1/ST/B ₁ 35			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		III		
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	15 [h]	2 ECTS
		Zajęcia praktyczne	15 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		1 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		Podstawowa wiedza z zakresu biologicznych, pedagogicznych i psychologicznych uwarunkowań rozwoju somatycznego i motorycznego człowieka		
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 celów, funkcji i zadań wychowania fizycznego oraz współczesnych koncepcji jego realizacji. 2. Nabycie umiejętności analizy podstawy programowej wychowania fizycznego na różnych etapach edukacyjnych. 3. Poznanie zasad diagnozowania rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej oraz umiejętności ruchowych uczniów. 4. Rozwijanie umiejętności obserwacji i analizy lekcji wychowania fizycznego z wykorzystaniem arkusza obserwacji. 5. Przygotowanie do planowania procesu dydaktycznego w wychowaniu fizycznym. 6. Kształtowanie postawy refleksyjnego nauczyciela oraz gotowości do współpracy i udziału w dyskusji dydaktycznej.
Treści programowe:	Wykłady 1. Kultura fizyczna, wychowanie fizyczne i metodyka wychowania fizycznego. Cele, funkcje i zadania wychowania fizycznego na różnych etapach edukacyjnych. 2. Rozwój myśli o wychowaniu fizycznym oraz współczesne koncepcje wychowania fizycznego. 3. Proces wychowania fizycznego w ujęciu prakseologicznym. Uświadomienie celu jako pierwszy etap skutecznego działania pedagogicznego. 4. Diagnoza i prognoza w wychowaniu fizycznym. Rozpoznawanie potrzeb, możliwości i ograniczeń uczniów oraz przewidywanie efektów oddziaływań dydaktycznych. 5. Podstawa programowa wychowania fizycznego oraz jej znaczenie w planowaniu procesu dydaktycznego. 6. Lekcja wychowania fizycznego jako podstawowa jednostka procesu dydaktycznego. Struktura lekcji, tok lekcyjny oraz zadania części wstępnej, głównej i końcowej. 7. Osnowa, konspekt i scenariusz zajęć jako podstawowe dokumenty planowania pracy nauczyciela wychowania fizycznego – stanowiące przygotowanie do projektowania procesu dydaktycznego realizowanego w kolejnym semestrze. 8. Zaliczenie teoretyczne. Zajęcia praktyczne 1. Analiza podstawy programowej wychowania fizycznego z uwzględnieniem różnic pomiędzy szkołą podstawową i ponadpodstawową oraz specyfiki poszczególnych etapów edukacyjnych. 2. Diagnoza rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej oraz fundamentalnych umiejętności ruchowych uczniów. 3. Interpretacja wyników diagnozy rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej oraz umiejętności ruchowych w odniesieniu do planowania procesu dydaktycznego. 4. Analiza struktury i organizacji lekcji wychowania fizycznego na podstawie arkusza obserwacji. 5. Obserwacja lekcji wychowania fizycznego z wykorzystaniem materiałów filmowych wraz z wypełnianiem arkusza obserwacji oraz dyskusją dydaktyczną dotyczącą organizacji, przebiegu i skuteczności lekcji.
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 na różnych etapach edukacyjnych. Stosowane metody: Podające – wykład interaktywny, rozmowa kierowana, prezentacja multimedialna, projekcja materiałów filmowych. 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.														
	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. Wykłady Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie pozytywnej oceny z testu teoretycznego. Ocena końcowa: - test teoretyczny – 100%. Zaliczenie teoretyczne ma formę testu pisemnego wielokrotnego wyboru z treści wykładów. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest osiągnięcie minimum 60% poprawnych odpowiedzi. Test odbywa się w terminie wyznaczonym przez prowadzącego, na zakończenie semestru. Kryteria oceny: <table border="1"> <tr> <th>Przedział procentowy</th><th>Ocena słownie (skala 2-5)</th></tr> <tr> <td>0 % - 59%</td><td>niedostateczny (2,0)</td></tr> <tr> <td>60 % - 70%</td><td>dostateczny (3,0)</td></tr> <tr> <td>71 %- 80 %</td><td>dostateczny plus (3,5)</td></tr> <tr> <td>81 % - 90 %</td><td>dobry (4,0)</td></tr> <tr> <td>91 % - 95 %</td><td>dobry plus (4,5)</td></tr> <tr> <td>96 % - 100 %</td><td>bardzo dobry (5,0)</td></tr> </table> Zajęcia praktyczne Ocena końcowa ustalana jest na podstawie: - analiza podstawy programowej wychowania fizycznego – 30% - diagnoza rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej i fundamentalnych umiejętności ruchowych wraz z interpretacją wyników – 40% - arkusz obserwacji lekcji wychowania fizycznego – 20% - aktywność i zaangażowanie – 10% Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej: Analiza podstawy programowej - zaliczenie polega na przygotowaniu pisemnej analizy porównawczej podstawy programowej wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej i ponadpodstawowej ze szczególnym uwzględnieniem celów kształcenia oraz wymagań szczegółowych. Wyniki analizy student przedstawia podczas dyskusji dydaktycznej. Ocena uwzględnia: - poprawność identyfikacji celów kształcenia i wymagań szczegółowych, - poprawność wskazania podobieństw i różnic między etapami edukacyjnymi, - poprawność interpretacji zapisów podstawy programowej, - trafność formułowanych wniosków, - wykorzystanie terminologii metodycznej. Diagnoza rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej i fundamentalnych umiejętności ruchowych wraz z interpretacją wyników. Ocena uwzględnia: - poprawność wykonania pomiarów, - organizację stanowisk badawczych, - interpretację wyników, - przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. Arkusz obserwacji lekcji wychowania fizycznego Ocena uwzględnia: - poprawność wypełnienia arkusza, - identyfikację elementów struktury lekcji, - trafność spostrzeżeń, - udział w dyskusji dydaktycznej.	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)
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)														

	Aktywność i zaangażowanie. Ocena aktywności i zaangażowania obejmuje: • systematyczne przygotowanie do zajęć, • aktywny udział w ćwiczeniach, • współpracę w grupie, • kulturę pracy i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. Ocena końcowa z przedmiotu stanowi średnią ważoną ocen uzyskanych z poszczególnych form zaliczenia. Spełnienie powyższych wymagań jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. 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).
--	--

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 cele, funkcje, zadania oraz współczesne koncepcje wychowania fizycznego, a także miejsce wychowania fizycznego w systemie edukacji, znaczenie podstawy programowej oraz rolę nauczyciela wychowania fizycznego w realizacji procesu dydaktyczno-wychowawczego	K_NauW03 D.1/E.1.W1 D.1/E.1.W2 D.1/E.1.W4	Wykład	Zaliczenie na ocenę	Pytania testowe wielokrotnego wyboru
W2	Zna i rozumie znaczenie diagnozy i prognozy pedagogicznej oraz podstawowe metody oceny rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych uczniów.	K_WG02 K_WG03 K_NauW07 D.1/E.1.W12	Wykład Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Pytania testowe wielokrotnego wyboru, obserwacja,
W3	Zna i rozumie strukturę podstawy programowej wychowania fizycznego oraz podstawowe zasady planowania procesu dydaktycznego i organizacji lekcji wychowania fizycznego.	K_WG03 K_NauW04 D.1/E.1.W3 D.1/E.1.W14	Wykład Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Pytania testowe wielokrotnego wyboru, analiza podstawy programowej
U1	Potrafi analizować podstawę programową wychowania fizycznego, identyfikować różnice między wymaganiami szkoły podstawowej i ponadpodstawowej oraz odnosić zadania szkolne do celów kształcenia i kompetencji kluczowych.	K_NauU01 D.1/E.1.U1 D.1/E.1.U2	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Analiza dokumentu, udział w dyskusji
U2	Potrafi przeprowadzić podstawową diagnozę rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej i fundamentalnych umiejętności ruchowych uczniów oraz interpretować wyniki.	K_UW01 K_NauU03 D.1/E.1.U11	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Wykonanie diagnozy, interpretacja wyników, obserwacja
U3	Potrafi dokonać podstawowej obserwacji lekcji wychowania fizycznego z wykorzystaniem arkusza obserwacyjnego, identyfikując jej podstawowe elementy strukturalne.	K_UO08 K_NauU01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Arkusz obserwacji, udział w dyskusji
K1	Jest gotów do krytycznej oceny własnej wiedzy oraz korzystania z opinii prowadzącego i innych studentów podczas analizy procesu wychowania fizycznego.	K_KK01 K_NauK01	Wykład Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja, udział w dyskusji
K2	Jest gotów do formułowania odpowiedzialnych opinii dotyczących organizacji procesu	K_KK02 D.1/E.1.K6	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Udział w dyskusji, Analiza arkusza obserwacji

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

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. zmieniające podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej. Dz.U. 2025, poz. 1052.
3. 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.
4. Strzyżewski S. Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. WSiP, wyd. IV, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach. 2012.
5. 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. Kukła 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., Oślizło 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	-	15 [h]
Udział w zajęciach praktycznych	-	15 [h]
Udział w konsultacjach	-	-
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	20 [h]	-
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.

