

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 w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		IV		
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		Zaliczenie przedmiotu „Metodyka wychowania fizycznego” (semestr III)		
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. Nabycie umiejętności projektowania procesu wychowania fizycznego zgodnie z podstawą programową. 2. Rozwijanie kompetencji w zakresie opracowywania autorskich programów nauczania, osnów i konspektów zajęć wychowania fizycznego 3. Doskonalenie umiejętności wykorzystywania wyników diagnozy sprawności fizycznej do planowania procesu dydaktycznego. 4. Rozwijanie umiejętności obserwacji i oceny zajęć wychowania fizycznego. 5. Przygotowanie do stosowania nowoczesnych metod, środków dydaktycznych, technologii wspierających proces nauczania oraz zasad oceniania i ewaluacji. 6. Kształtowanie odpowiedzialności za jakość planowanych działań dydaktycznych oraz bezpieczeństwo uczestników zajęć.
Treści programowe:	Wykłady 1. Programowanie procesu wychowania fizycznego. Program nauczania, plan pracy nauczyciela wychowania fizycznego oraz dokumentacja pedagogiczna. 2. Metody nauczania stosowane w wychowaniu fizycznym, w tym metody aktywizujące, metoda projektów oraz uczenie się przez działanie i odkrywanie. 3. Formy organizacyjne, środki dydaktyczne oraz warunki realizacji zajęć wychowania fizycznego. 4. Nowoczesna lekcja wychowania fizycznego z uwzględnieniem profilaktyki wad postawy oraz ćwiczeń kompensacyjno - korekcyjnych. Indywidualizacja procesu kształcenia, edukacja włączająca, aktywizacja ucznia oraz realizacja zajęć wychowania fizycznego w środowisku naturalnym. 5. Bezpieczeństwo podczas zajęć wychowania fizycznego oraz odpowiedzialność nauczyciela za zdrowie i życie uczestników zajęć. 6. Ocenianie, samoocena ucznia oraz ewaluacja procesu dydaktycznego w wychowaniu fizycznym. 7. Współczesne tendencje w wychowaniu fizycznym. Nowoczesne technologie oraz innowacyjne rozwiązania dydaktyczne. 8. Zaliczenie teoretyczne. Zajęcia praktyczne 1. Autorskie programy nauczania wychowania fizycznego. Podstawy prawne, struktura oraz zasady konstruowania programu i planu pracy nauczyciela wychowania fizycznego. 2. Opracowanie osnowy zajęć wychowania fizycznego dostosowanej do etapu edukacyjnego, potrzeb i zainteresowań uczniów. 3. Opracowanie konspektu nowoczesnej lekcji wychowania fizycznego z uwzględnieniem celów operacyjnych wynikających z podstawy programowej. 4. Diagnoza sprawności fizycznej uczniów z wykorzystaniem wybranych testów sprawności fizycznej, w tym testów stosowanych podczas rekrutacji do służb mundurowych oraz interpretacja wyników w kontekście planowania procesu przygotowania sprawnościowego. 5. Obserwacja zajęć wychowania fizycznego prowadzonych przez nauczyciela w szkole ćwiczeń wraz z analizą arkusza obserwacji oraz dyskusją dydaktyczną dotyczącą organizacji, metod, form pracy 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. Eksponujące – 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. 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: - opracowania autorskiego programu nauczania zgodnie z podstawą programową wychowania fizycznego – 20%, - opracowania osnovy zajęć – 10%, - opracowania konspektu lekcji wychowania fizycznego – 20%, - diagnozy sprawności fizycznej z wykorzystaniem testów stosowanych podczas rekrutacji do służb mundurowych wraz z interpretacją wyników – 20%, - obserwacji zajęć wychowania fizycznego z wykorzystaniem arkusza obserwacji – 20%, - aktywności i zaangażowania podczas zajęć – 10%. Ocena opracowania autorskiego programu nauczania zgodnie z podstawą programową wychowania fizycznego uwzględnia: - zgodność z podstawą programową wychowania fizycznego, - poprawność merytoryczną i metodyczną doboru tematyki, - dostosowanie programu do wieku i możliwości uczniów, - wartość praktyczną i możliwość wykorzystania programu w szkolnej praktyce wychowania fizycznego. Ocena osnovy i konspektu uwzględnia: - poprawność metodyczną, - dobór metod, form i środków dydaktycznych, - poprawność formułowania celów, - zgodność z etapem edukacyjnym, - uwzględnienie zasad bezpieczeństwa, - wykorzystanie aktualnych źródeł naukowych lub metodycznych, w tym co najmniej jednego źródła obcojęzycznego dotyczącego zastosowanych rozwiązań dydaktycznych. Ocena diagnozy sprawności fizycznej z wykorzystaniem testów stosowanych podczas rekrutacji do służb mundurowych uwzględnia: - poprawność wykonania testów, - interpretację wyników, - umiejętność wykorzystania wyników do planowania procesu dydaktycznego. Ocena arkusza obserwacji lekcji wychowania fizycznego uwzględnia: - poprawność wypełnienia arkusza,	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)														

	• identyfikację elementów struktury lekcji, • trafność spostrzeżeń, • udział w dyskusji dydaktycznej. 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 zasady programowania, organizacji i dokumentowania procesu wychowania fizycznego, w tym tworzenia programu nauczania, planu pracy, osnowy i konspektu lekcji.	K_NauW04 D.1/E.1.W3 D.1/E.1.W14	Wykład Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Pytania testowe, ocena programu, osnowy i konspektu
W2	Zna i rozumie metody nauczania, w tym metody aktywizujące, metodę projektów oraz uczenie się przez działanie i odkrywanie, a także formy organizacyjne, środki dydaktyczne, zasady indywidualizacji, edukacji włączającej oraz profilaktyki wad postawy i ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych.	K_WG04 K_NauW05 K_NauW06 K_NauW14 K_NauW15 D.1/E.1.W5 D.1/E.1.W6 D.1/E.1.W7 D.1/E.1.W8 D.1/E.1.W9	Wykład	Zaliczenie na ocenę	Pytania testowe wielokrotnego wyboru
W3	Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, zasady bezpieczeństwa oraz rolę oceniania, samooceny, ewaluacji i oceny efektywności procesu dydaktycznego w wychowaniu fizycznym.	K_WK05 K_NauW11 D.1/E.1.W10 D.1/E.1.W13 D.1/E.1.W15	Wykład	Zaliczenie na ocenę	Pytania testowe wielokrotnego wyboru
U1	Potrafi opracować program nauczania, osnowę oraz konspekt lekcji wychowania fizycznego zgodnie z podstawą programową, potrzebami uczniów i warunkami realizacji zajęć.	K_UO07 K_NauU04 D.1/E.1.U2 D.1/E.1.U7	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Opracowanie programu, osnowy i konspektu
U2	Potrafi wykorzystać wyniki diagnozy sprawności fizycznej uczniów, w tym testów stosowanych podczas rekrutacji do służb mundurowych, do planowania procesu przygotowania sprawnościowego.	K_UW01 K_NauU03 K_NauU11 D.1/E.1.U11	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Wykonanie diagnozy, interpretacja wyników, obserwacja oraz udział w dyskusji
U3	Potrafi obserwować, analizować i oceniać zajęcia wychowania fizycznego oraz formułować wnioski dotyczące ich organizacji, metod, form pracy i skuteczności.	K_UO08 K_NauU01 D.1/E.1.U10	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Arkusz obserwacji, obserwacja, udział w dyskusji

U4	Potrafi uzasadnić dobór rozwiązań metodycznych wykorzystanych w programie nauczania, osnowie i konspekcie na podstawie aktualnych źródeł naukowych i metodycznych, w tym obcojęzycznych.	K_UK04 K_NauU18	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Opracowanie programu, osnowy i konspektu z wykorzystaniem aktualnych źródeł naukowych i metodycznych
K1	Jest gotów do odpowiedzialnego planowania procesu dydaktycznego z uwzględnieniem bezpieczeństwa, potrzeb rozwojowych uczniów oraz jakości oddziaływań dydaktycznych i wychowawczych.	K_KR07 D.1/E.1.K5	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja, udział w dyskusji
K2	Jest gotów do formułowania odpowiedzialnych opinii dotyczących organizacji procesu wychowania fizycznego oraz uczestniczenia w dyskusji dydaktycznej po obserwowanych zajęciach.	K_KK02 K_NauK03 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. Strzyżewski S. Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. WSiP, wyd. IV, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach. 2012.
3. 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. Makuch R., Mierkowska B., Mierkowski A., Mucha D. i wsp.: Efektywność metody Football3. Teoria – praktyka – efekty. Monografie nr 349. Uniwersytet Radomski, Radom 2025.
10. Marchel P. Tajniki skutecznej komunikacji w codziennej pracy nauczyciela wychowania fizycznego. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 6, s. 26–29, 2021.
11. Olszewski A. Tai-Chi jako forma rozgrzewki na lekcjach WF. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 4, s. 3–7, 2017.
12. Romanowska A. Plany dydaktyczno-wychowawcze i konspekty zajęć z wychowania fizycznego dla klas IV–VI. Wydawnictwo Korepetytor, Płock 1999.
13. Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r. zmieniające podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej. Dz.U. 2025, poz. 1052.
14. 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.
15. Różański P. Sprawność motoryczna kandydatów do wybranych formacji obronnych Rzeczypospolitej Polskiej. W: Wybrane problemy bezpieczeństwa Rzeczypospolitej Polskiej, s. 387–402, 2023.
16. 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.
17. Sokołowski M. (red.) Kultura fizyczna w służbach mundurowych: wczoraj – dziś – jutro. Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Poznań, 2024.
18. Tkaczyk A. Taniec nowoczesny i dance fitness jako sposób na nowoczesne lekcje wychowania fizycznego. Magazyn Trenera, nr 10, s. 35–38, 2011.
19. Warchoń K. Program nauczania wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów 2025.
20. Węglarz J., Madejski E. Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2007.
21. 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.

