

**KARTA PRZEDMIOTU – I, II ROK**  
**Rok akademicki 2022/2023, 2023/2024**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF1.B/C23.MWF	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Metodyka wychowania fizycznego</b> <i>Methodology of physical education</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	Wychowanie Fizyczne
<b>1.2. Forma studiów</b>	stacjonarne/niestacjonarne
<b>1.3. Poziom studiów</b>	studia I stopnia
<b>1.4. Profil studiów*</b>	praktyczny
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	dr n. o kł. Małgorzata Markowska
<b>1.6. Kontakt</b>	markos@ujk.edu.pl

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	polski
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	znajomość podstaw antropologii, antropomotoryki, teorii wychowania fizycznego, dydaktyki

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	wykłady, ćwiczenia	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK, zajęcia w przedszkolach i szkołach podstawowych	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	zaliczenie z oceną, Egzamin	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<p><b>Wykłady</b> – problemowe, pogadanka, objaśnienie, wypowiedź, praca ze źródłem drukowanym (programem, rozkładem zajęć, materiałem metodycznym), dyskusja, warsztat</p> <p><b>Ćwiczenia</b> – instruktaż, opis, klasyczna metoda problemowa, zajęcia praktyczne, ćwiczenia przedmiotowe - służą opanowaniu wiadomości i ugruntowaniu wiedzy uczącego się, jako spójnego systemu twierdzeń, wiedzy w określonej strukturze oraz jako zasadniczych problemów w każdej dyscyplinie z ukazaniem sposobów ich rozwiązania.</p>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bielski J., <i>Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego</i>. Impuls, Kraków 2005.</li> <li>2. Bronikowski M., <i>Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole – cz. I i II</i>. Wydawnictwo empi, Poznań 2004.</li> <li>3. Madejski T., Węglarz J., <i>Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego. Podręcznik dla nauczycieli i studentów</i>, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2007.</li> <li>4. Sulisz S., Romanowska A. <i>Planowanie lekcji wychowania fizycznego</i>. Korepetytor Płock 2006.</li> <li>5. Sulisz S., (red.), <i>Wychowanie fizyczne w kształceniu zintegrowanym</i>. WSiP, Warszawa 2000.</li> </ol>
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bondarowicz M., Staniszewski T., <i>Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych</i>. AWF, Warszawa 2000.</li> <li>2. Bronikowski M., Muszkieta R. <i>Zabawy i gry ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym</i>. AWF Poznań 2000</li> <li>3. Grabowski H., <i>Teoria fizycznej edukacji</i>. WSiP, Warszawa 1999.</li> <li>4. Janikowska – Siatka M. <i>Przykładowe konspekty lekcji wychowania fizycznego</i>. Impuls Kraków 2002.</li> <li>5. Kierczak U., <i>Poradnik metodyczny. Wychowanie fizyczne. Szkoła podstawowa</i>. WSiP, Warszawa 2002.</li> <li>6. Kierczak U., Głos T., <i>Poradnik metodyczny. Wychowanie fizyczne. Gimnazjum</i> WSiP, Warszawa 2002.</li> <li>7. Kierczak U., Głos T., <i>Poradnik metodyczny. Wychowanie fizyczne. Szkoła ponadgimnazjalna</i>. WSiP, Warszawa 2002.</li> <li>8. Markowska M., <i>Ćwiczenia i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku przedszkolnym</i>. Grupa Edukacyjna S.A. Łódź 2013.</li> </ol>

#### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

##### 4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

*C1 (wiedza) – Zapoznanie z celami i zadaniami wychowania fizycznego*

*C2 (umiejętności) - Przygotowanie do umiejętnego planowania i organizowania pracy w charakterze nauczyciela wychowania fizycznego w różnych warunkach i na różnych etapach rozwoju fizycznego uczniów*

*C3 (kompetencje społeczne) - Uświadomienie konieczności stałej aktualizacji swojej wiedzy oraz doskonalenia zawodowego.*

##### 4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

###### Wykłady:

1. Cele i funkcje wychowania fizycznego.
2. Wskazania do pracy z dziećmi na tle ich potrzeb rozwojowych i zdrowia.
3. Wychowawcza i kształcąca rola gier i zabaw ruchowych.
4. Czynniki, środki, warunki w wychowaniu fizycznym.
5. Programowanie i planowanie pracy, diagnoza i prognoza.
6. Podmiotowość ucznia w wychowaniu fizycznym.
7. Podstawa programowa, analiza i interpretacja.
8. Zasady postępowania dydaktycznego (realizacja celów kształcenia i wychowania) w zakresie rozwoju postaw, umiejętności, wiadomości i sprawności motorycznej.
9. Lekcja jako podstawowa forma organizacyjna zajęć wychowania fizycznego – struktura lekcji, zasady budowy lekcji, rodzaje toków lekcyjnych.
10. Precyzowanie zadań instrumentalnych i kierunkowych, tok jako struktura zajęć, zadania operacyjne jako treść zajęć.
11. Klasyfikacja metod stosowanych w procesie wychowania fizycznego.
12. Rola ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała. Pozalekcyjne i pozaszkolne formy rekreacyjne i turystyczne wychowania fizycznego kształtujące postawy prozdrowotne.

###### Ćwiczenia:

1. Systematyka ćwiczeń dla potrzeb jednostki lekcyjnej.
2. Podstawowe parametry ćwiczeń pozycja wyjściowa, przebieg ruchu, pozycja końcowa, tempo ćwiczeń, zapis ćwiczeń.
3. Proces nauczania ruchu: ciągi metodyczne a etapy kształtowania nawyku ruchowego.
4. Konspekt jako plan szczegółowy zajęć.
5. Kształtowanie zdolności motorycznych (istota, właściwości oraz przykłady środków metodycznych i dydaktycznych możliwych do wykorzystania w kolejnych etapach rozwoju motorycznego dzieci, młodzieży i dorosłych).
6. Kształtowanie postaw prozdrowotnych.
7. Organizacja i prowadzenie jednostki lekcyjnej, elementy organizacji lekcji, formy podziału, formy ustawień, formy prowadzenia (frontalna, indywidualna, obwód ćwiczebny, tor przeszkód, zajęć w zespołach, zajęć w zespołach z zadaniami dodatkowymi).
8. Zasady, metody, formy i środki treningowe stosowane w nauczaniu.
9. Metodyka nauczania, podstawowych elementów technicznych gier drużynowych, rekreacyjnych, gier sportowych.
10. Podstawowe ćwiczenia kształtujące z uwzględnieniem toków celów i nazewnictwa.
11. Bezpieczeństwo zajęć ruchowych.
12. Samodzielne prowadzenie zajęć z wybranych elementów na podstawie konspektu lekcyjnego. Korekta najczęściej występujących błędów.
13. „Sporty życia” jako przejaw zachowań prozdrowotnych
14. Wpływ aktywności fizycznej na zdolności poznawcze człowieka.

##### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	<i>definiuje i objaśnia pojęcia w obszarze szeroko pojętej kultury fizycznej, wymagania podstawy programowej i programów wychowania fizycznego</i>	WF1P_W14 NAU1_W04
W02	<i>zna mechanizmy oddziaływania środkami fizycznymi na organizm i środkami</i>	WF1P_W11 NAU1_W15

	<i>pedagogicznymi na osobowość w procesie kształcenia i wychowania fizycznego ,w celu stymulowania i wspomagania wszechstronnego i harmonijnego rozwoju dziecka.</i>	
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	<i>potrafi zaplanować zajęcia zgodnie z zasadami postępowania dydaktycznego, w oparciu o diagnozę i prognozę, zasady planowania, metody i formy organizacyjne zajęć dostosowując je do zadań, warunków środowiskowych, możliwości osobniczych i indywidualnych potrzeb rozwojowych dzieci</i>	WF1P_U08 WF1P_U15 NAU1_U03
U02	<i>posiada umiejętność pracy w zespole, umie wyznaczać oraz przyjmować wspólne cele działań; potrafi przyjąć rolę lidera w zespole</i>	WF1P_U06 NAU1_U07
U03	<i>potrafi prowadzić dokumentację pracy nauczyciela wychowania fizycznego, dotyczącą organizacji procesu dydaktycznego</i>	WF1P_U11
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	<i>jest wrażliwy na problemy wychowania fizycznego, jego miejsca w programie powszechnej edukacji i systemie kultury fizycznej, wykazuje aktywność w kształtowaniu postawy promującej aktywny styl życia</i>	WF1P_K07 NAU1_K02
K02	<i>zna zakres swoich kompetencji zawodowych, jest świadomy konieczności ustawicznego doskonalenia zawodowego w celu unikania niepowodzeń</i>	WF1P_K01

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																						
	Egzamin ustny			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne – zaliczenie praktyczne				
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć							
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...		
W01	x				x																		x
W02	x				x																		x
U01	x				x																		x
U02	x				x																		x
U03	x				x																		x
K01	x				x																		x
K02	x				x																		x

\*niepotrzebne usunąć

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Osiągnął zakładane efekty kształcenia - zaliczył egzamin – 61-68% odpowiedzi prawidłowych
	3,5	Osiągnął zakładane efekty kształcenia - zaliczył egzamin – 69-76% odpowiedzi prawidłowych
	4	Osiągnął zakładane efekty kształcenia - zaliczył egzamin – 77-84% odpowiedzi prawidłowych
	4,5	Osiągnął zakładane efekty kształcenia - zaliczył egzamin – 85-92% odpowiedzi prawidłowych
	5	Osiągnął zakładane efekty kształcenia - zaliczył egzamin – 93-100% odpowiedzi prawidłowych
ćwiczenia (C)*	3	Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie, zaliczył kolokwium (61-68% odpowiedzi prawidłowych)
	3,5	Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie, zaliczył kolokwium (69-76% odpowiedzi prawidłowych), przejawiał aktywność na zajęciach
	4	Osiągnął zakładane efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie, zaliczył kolokwium (77-84% odpowiedzi prawidłowych), był aktywny na zajęciach
	4,5	Osiągnął zakładane efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie, zaliczył kolokwium (85-92% odpowiedzi prawidłowych), był aktywny na zajęciach, przygotował konspekt i poprowadził zajęcia, podejmował dyskusję
	5	Osiągnął zakładane efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie, zaliczył kolokwium (93-100% odpowiedzi prawidłowych), był aktywny na zajęciach, przygotował konspekt i poprowadził zajęcia, podejmował dyskusję prezentując poziom wiedzy wykraczający poza obowiązkowe treści programowe

## 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	<b>105</b>	<b>70</b>
<i>Udział w wykładach*</i>	40	25
<i>Udział w ćwiczeniach*</i>	65	45
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<b>95</b>	<b>130</b>
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>	30	30
<i>Przygotowanie do ćwiczeń*</i>	30	50
<i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*</i>	35	50
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>200</b>	<b>200</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

*\*niepotrzebne usunąć*

**Przyjmuję do realizacji** (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....