



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”  
FERS.01.05-IP.08-0481/23

### Sylabus kursu instruktora AWF Katowice

Nazwa kursu:	<b>Aktywek - małe ciała w wielkim ruchu. Program wspierający promowanie aktywności fizycznej i zdrowych nawyków wśród dzieci w wieku przedszkolnym</b>		
Jednostka organizująca kurs: <b>Akademickie Centrum Kształcenia</b>			
Wydział realizujący kurs: <b>Wydział Wychowania fizycznego</b>		Jednostka realizująca kurs: <b>Katedra Aktywności Fizycznej i Promocji Zdrowia Zakład Wychowania Fizycznego i Edukacji Zdrowotnej</b>	
Rodzaj kursu: <b>kurs instruktora AWF Katowice</b>			Liczba godzin: <b>16</b>
Język modułu/przedmiotu: <b>polski</b>	Forma zajęć: <b>zajęcia teoretyczne/praktyczne</b>		Sposób realizacji: w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem akademickim
Koordinator kursu	<b>mgr Aleksandra Pyzik dr hab. Dorota Groffik, prof. AWF Katowice</b>		
Kryteria naboru	Dyplom ukończenia studiów uprawniających do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania przedszkolnego. Uczestnika o braku przeciwwskazań zdrowotnych uniemożliwiających bezpieczny udział w kursie; wiek 18-64 lat.		
Opis kursu:	Absolwent kursu potrafi planować, prowadzić i oceniać zajęcia ruchowe z dziećmi, stosując nowoczesne metody pracy i dostosowując treści do ich możliwości rozwojowych. Wykazuje kreatywność, dbałość o bezpieczeństwo i umiejętność motywowania dzieci do aktywności fizycznej. Kurs wzmacnia praktyczne kompetencje – szczególnie w obszarze edukacji przedszkolnej przygotowując nauczycieli do efektywnego wspierania rozwoju motorycznego dzieci. Kurs wspiera realizację strategii AWF Katowice poprzez promowanie aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia oraz wzmacnianie kompetencji zawodowych nauczycieli, zgodnie z misją uczelni jako ośrodka edukacji i promocji zdrowia.		
Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji	Instruktor AWF Katowice umiejętności ruchowych i zdrowych nawyków przedszkolaka		
Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie kursu	Świadectwo ukończenia kursu „Aktywek - małe ciała w wielkim ruchu. Program wspierający promowanie aktywności fizycznej i zdrowych nawyków wśród dzieci w wieku przedszkolnym”; legitymacja instruktora AWF umiejętności ruchowych i zdrowych nawyków przedszkolaka		
Odniesienie do efektów uczenia się	Kierunek wychowanie fizyczne I stopnia		



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”  
FERS.01.05-IP.08-0481/23

Lp.	Modułowe efekty uczenia się*	Odniesienie do efektów uczenia się (kierunek WF I st.)	Odniesienie Charakterystyk II stopnia PRK
<b>w zakresie wiedzy</b>			
W01	Zna zasady prowadzenia zajęć ruchowych dla dzieci w wieku przedszkolnym i ich znaczenie dla rozwoju psychomotorycznego.	K_W03	P6S_WG
W02	Zna współczesne zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dzieci (WHO, podstawa programowa) i ich zastosowanie w praktyce	K_W02	P6S_WK
W03	Zna założenia, cele i strukturę programu “Aktywek - małe ciało w wielkim ruchu”	K_W07	P6S_WK
<b>w zakresie umiejętności</b>			
U01	Potrafi zaplanować i przeprowadzić zajęcia ruchowe zgodnie z programem Aktywek i potrzebami grupy.	K_U16	P6S_UO
U02	Potrafi dobierać metody, formy i środki do realizacji zajęć ruchowych z dziećmi w wieku przedszkolnym.	K_U14	P6S_UW
U03	Potrafi obserwować i diagnozować poziom sprawności ruchowej dziecka oraz dostosowywać zadania	K_U06	P6S_UK
<b>w zakresie kompetencji społecznych</b>			
K01	Pracuje w zespole, motywuje dzieci do aktywności i buduje bezpieczną atmosferę zajęć	K_K02	P6S_KO
K02	Promuje zdrowy, aktywny styl życia i zachęca do niego dzieci i ich rodziny.	K_K07	P6S_KR

#### Stosowane metody dydaktyczne

Metody aktywizujące; symulacja prowadzenia zajęć, dyskusja dydaktyczna, metody praktyczne; ćwiczenia przedmiotowe, demonstracja/pokaz, ćwiczenia warsztatowe, metody podające; wykład informacyjny



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”  
FERS.01.05-IP.08-0481/23

Treści modułu kształcenia		Liczba godziny
<b>Zajęcia teoretyczne</b>		
1.	Znaczenie aktywności fizycznej w wieku przedszkolnym – rozwój psychomotoryczny, profilaktyka wad postawy, zalecenia WHO.	2
2.	Program Aktywek – założenia, cele, struktura, rola nauczyciela i postaci Aktywka.	2
3.	Organizacja przestrzeni, bezpieczeństwo, motywacja i współpraca z rodzicami.	1
4.	Ewaluacja i dokumentacja zajęć (arkusze obserwacji, karty motywacyjne, konkurs „Zbieramy kilometr z Aktywkiem”).	1
<b>Zajęcia praktyczne</b>		
1.	Analiza i realizacja scenariusza 1 programu Aktywek - “Co to jest aktywność fizyczna i aktywny tryb życia”	1
2.	Analiza i realizacja scenariusza 2 programu Aktywek - “Zdrowe odżywianie – czyli co jeść i pić by być zdrowym?”	1
3.	Analiza i realizacja scenariusza 3 programu Aktywek - “Prawidłowa postawa ciała – czyli jak stać, siedzieć i podnosić?”	1
4.	Analiza i realizacja scenariusza 4 programu Aktywek - “Podstawowe zdolności motoryczne – siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja, gibkość”	1
5.	Analiza i realizacja scenariusza 5 programu Aktywek - “Wyciszenie, sen, regeneracja – dlaczego są tak ważne dla naszego organizmu?”	1
6.	Analiza i realizacja scenariusza 6 programu Aktywek - “Wprowadzenie do dyscyplin sportowych: sporty indywidualne i drużynowe. Rywalizacja”	1
7.	Analiza i realizacja scenariusza 7 programu Aktywek - “Podstawy dyscyplin sportowych – piłka nożna”	1
8.	Analiza i realizacja scenariusza 8 programu Aktywek - “Podstawy dyscyplin sportowych – koszykówka”	1
9.	Analiza i realizacja scenariusza 9 programu Aktywek - “Podstawy dyscyplin sportowych – siatkówka”	1
10.	Analiza i realizacja scenariusza 10 programu Aktywek - “Podstawy dyscyplin sportowych – lekkoatletyka”	1

**Forma i warunki zaliczenia modułów kursu, w tym zasady dopuszczenia do zaliczenia, egzaminu**

Obecność na zajęciach, opanowanie wskazanych powyżej kompetencji w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Kurs kończy się egzaminem – uczestnicy opracowują i prowadzą fragment lekcji z wybranego scenariusza programu „Aktywek”



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”  
FERS.01.05-IP.08-0481/23

#### Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia kursu

##### Literatura podstawowa:

1. Pyzik A. *„Aktywek - małe ciała w wielkim ruchu”* 2025 <https://www.institut-educare.pl/produkt/aktywek-male-ciata-w-wielkim-ruchu-program-dla-przedszkoli/>

##### Literatura uzupełniająca:

1. Ministerstwo Edukacji Narodowej. *Rozporządzenie z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego*. Dziennik Ustaw 2017, Dz.U. 2022, poz. 609.
2. Światowa Organizacja Zdrowia. (2020). *Wytyczne dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia*. Genewa: WHO.
3. Bronikowski, M., Bronikowska, M. *Zdrowie i aktywność fizyczna dzieci — aspekty praktyczne, 2015*.
4. Mynarski W., *Kultura fizyczna w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej, 2010*.

#### Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kursu przewiduje praktyki

Program nie przewiduje praktyk

#### Metody walidacji efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Dyskusja	Konspekt	Obserwacja na zajęciach	Egzamin-projekt zespołowy - prowadzenie fragmentu lekcji
W01	x			x
W02	x			x
W03	x			x
U01		x	x	x
U02		x	x	x
U03		x	x	x
K01			x	x
K02			x	x