



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:	Zrozumieć dzisiejsze wychowanie fizyczne. Wszechstronna lekcja WF w edukacji wczesnoszkolnej		
Jednostka organizująca kurs: Akademickie Centrum Kształcenia			
Wydział realizujący kurs: Wydział Wychowania fizycznego	Jednostka realizująca kurs: Katedra Aktywności Fizycznej i Promocji Zdrowia Zakład Wychowania Fizycznego i Edukacji Zdrowotnej		
Rodzaj kursu: kurs instruktora AWF Katowice	Liczba godzin: 16		
Język modułu/przedmiotu: polski	Forma zajęć: zajęcia teoretyczne/praktyczne	Sposób realizacji: w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem akademickim	
Koordinator kursu	dr hab. Dorota Groffik, prof. AWF Katowice		
Kryteria naboru	Dyplom ukończenia studiów uprawniających do wykonywania zawodu nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej lub wychowania fizycznego; oświadczenie Uczestnika o braku przeciwwskazań zdrowotnych uniemożliwiających bezpieczny udział w kursie; wiek 18-64 lat.		
Opis kursu	Celem kursu jest poszerzenie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych w zakresie nowoczesnego spojrzenia na lekcję wychowania fizycznego jak i szkolnej aktywności fizycznej z uwzględnieniem potrzeb dzisiejszego ucznia, który poznaje swój potencjał w obszarze edukacji psychomotorycznej. Kurs odpowiada na rosnące zapotrzebowanie rynku edukacyjnego na nowoczesnych nauczycieli, potrafiących łączyć Alfabet Zdrowia z Alfabetem Ruchowym, przygotowując uczniów do podejmowania świadomej i całościowej aktywności fizycznej dla zdrowia i sprawności fizycznej.		
Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji	Instruktor AWF Katowice wszechstronnego wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej		
Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie kursu	Świadectwo ukończenia kursu Zrozumieć dzisiejsze wychowanie fizyczne. Wszechstronna lekcja WF w edukacji wczesnoszkolnej; legitymacja instruktora AWF Katowice wszechstronnego wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej		
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
w zakresie wiedzy			
W01	Zna w zaawansowanym stopniu zasady skutecznego i efektywnego stymulowania rozwoju psychofizycznego ucznia z uwzględnieniem potrzeb dzisiejszej edukacji wczesnoszkolnej	K_W07	P6S_WG
W02	Zna możliwości stosowania rozwiązań organizacyjnych na lekcji wychowania fizycznego i poza nią, stosownie do celów związanych z wszechstronnym pobudzeniem psychofizycznym ucznia, z uwzględnieniem jego samodzielnego i twórczego działania w procesie wychowania fizycznego	K_W23	P6S_WG
w zakresie umiejętności			
U01	Potrafi opracować i przeprowadzić zajęcia ruchowe zgodnie z diagnozą pedagogiczną i wymaganiami podstawy programowej, zastosować ocenianie kształtujące w nauczaniu. Potrafi aktywizować ucznia w lekcji wychowania fizycznego uwzględniając potrzebę indywidualizacji.	K_U12	P6S_UO
w zakresie kompetencji społecznych			
K01	Jest przekonany o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań, wynikających z roli nauczyciela. Jest gotów do kształtowania u uczniów samodzielności i stosowania indywidualizacji, umiejętności współpracy uczniów, w tym wspólnego rozwiązywania problemów powstałych na zajęciach z wychowania fizycznego.	K_K09	P6S_KK
K02	Jest przygotowany do adaptacji i działania w nowych warunkach i sytuacjach wynikających z potrzeb dzisiejszej edukacji, potrafi myśleć i działać w sposób kreatywny jako nauczyciel-kreator.	K_K11	P6S_KK

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład informacyjny, dyskusja dydaktyczna, samodzielne rozwiązywanie zadań, burza mózgów, metoda projektów, ćwiczenia warsztatowe, demonstracja/pokaz



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
Zajęcia teoretyczne		
1.	Alfabet ruchowy jako przestrzeń do kreowania szkolnej aktywności fizycznej i całościowej dbałości o zdrowie i sprawność fizyczną. Psychoedukacja a edukacja fizyczna.	3
2.	Szkolne rekomendacje aktywności fizycznej.	2
Zajęcia praktyczne		
1.	Podstawowe i złożone umiejętności ruchowe w koncepcji sportu masowego. Przykłady kreowania zajęć ruchowych z wykorzystaniem odmiennego środowiska dla codziennych zachowań ruchowych z zachowaniem zasady wszechstronnego pobudzenia motorycznego.	2
2.	Wiedza i zrozumienie jako element świadomego podejmowania aktywności fizycznej. Zrozumienie a edukacja zdrowotna. Przykłady ćwiczeń/zadań ruchowych a cele i zadania dla zachowań prozdrowotnych w przygotowaniu do całościowej aktywności fizycznej.	2
3.	Motywacja i pewność siebie jako podstawa budowania pozytywnych relacji społecznych w kreowaniu codziennej aktywności psychofizycznej. Przykłady zadań psychofizycznych w odniesieniu do procesu indywidualizacji i usamodzielniania ucznia.	2
4.	Podstawa programowa – przykłady realizacji koncepcji Alfabetu Zdrowia i Alfabetu Fizycznego z uwzględnieniem szkolnych rekomendacji aktywności fizycznej.	2
5.	Szkolny trening uważności w lekcji WF i poza nią. Uspokojenie gonitwy myśli, zrozumienie emocji, poprawa koncentracji, doświadczanie zmysłów.	3

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

Obecność na kursie, opanowanie wskazanych powyżej kompetencji w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Kurs kończy się egzaminem – uczestnicy opracowują scenariusz projektu wszechstronnej lekcji WF.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia kursu

Literatura podstawowa:

1. Przewodnik dla nauczycieli „Alfabet ruchowy i podstawowe umiejętności ruchowe dla dzieci w wieku 6-12 lat” https://www.wfzawf.pl/files/20240314_e-Alfabet_ruchowy_wersja_ostateczna_13032024-1.pdf
2. Podstawa programowa z WF <https://legislacja.rcl.gov.pl/docs//579/12397363/13125626/dokument728277.pdf>
3. Frömel, K., Groffik, D., Mitáš, J., Madarasová Gecková, A., & Csányi, T. (2020). Physical activity recommendations for segments of school days in adolescents: Support for health behavior in secondary schools. *Frontiers in Public Health*, 8, 527442.
4. Górna – Łukasik K.: Przekazywanie wiadomości w procesie wychowania fizycznego – wskazania praktyczne. AWF Katowice, 2010.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



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

5. Jezierski R, Cichy I., Groffik D i in.(Red.).Przewodnik dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i współpracujących nauczycieli wychowania fizycznego realizujących program Mały Mistrz. MSiT, SZS
6. Kabat-Zinn J. „Praktyka uważności dla początkujących”. Czarna owca. 2023.
7. Snel E. „Uważność i spokój żabki”. CoJaNaTo. 2015.
8. Snel. E. „Moja supermoc. Uważność i spokój żabki”. CoJaNaTo. 2018.
9. Williamn M., Penman D. “Mindfulness. Trening uważności”. Samo-Sedno. 2014.

Literatura uzupełniająca:

1. Teasdale J., Willims M., Segal Z. „Praktyka uważności. Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego”. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. 2016.

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	Projekt kreatywny	Obserwacja na zajęciach	Egzamin – projekt zespołowy
W01	x	x		x
W02	x	x		x
U01		x		x
K01			x	x
K02			x	x