



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: Złap balans – równowaga, koordynacja i uważność w lekcjach wychowania fizycznego	
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
Koordinator kursu	mgr Aleksandra Dymarz, dr hab. Dorota Groffik, prof. AWF Katowice
Kryteria naboru	Dyplom ukończenia studiów uprawniających do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego; oświadczenie Uczestnika o braku przeciwwskazań zdrowotnych uniemożliwiających bezpieczny udział w kursie; wiek 18-64 lat.
Opis kursu	Celem kursu jest przygotowanie nauczycieli wychowania fizycznego do prowadzenia nowoczesnych i atrakcyjnych zajęć, sprzyjających zwiększaniu zaangażowania uczniów w aktywność fizyczną oraz kształtowaniu postaw prozdrowotnych. Program kursu rozwija kompetencje w zakresie planowania zajęć ukierunkowanych na rozwój równowagi i koordynacji ruchowej, wykorzystania różnorodnych przyborów dydaktycznych oraz włączania elementów uważności, relaksacji i ćwiczeń oddechowych wspierających koncentrację, regenerację i prawidłową postawę ciała.
Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji	Instruktor AWF Katowice uważnej koordynacji w edukacji szkolnej
Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie kursu	Świadectwo ukończenia kursu „Złap balans - równowaga, koordynacja i uważność w lekcjach wychowania fizycznego”; legitymacja instruktora AWF Katowice uważnej koordynacji w edukacji szkolnej
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 możliwości zastosowania ćwiczeń i środków dydaktycznych, w kształtowaniu zdolności koordynacyjnych i uważności, uwzględniając potrzebę rozwijania u ucznia samodzielności i twórczej aktywności w procesie wychowania fizycznego.	K_W23	P6S_WG
w zakresie umiejętności			
U01	Potrafi opracować i wykorzystać poznane sposoby prowadzenia zajęć doskonalących koordynację ruchową, potrafi zastosować rozwiązania kreatywne i aktywizujące ucznia. Potrafi opracować prostą sekwencję ćwiczeń relaksacyjnych z uwzględnieniem elementów świadomego oddychania.	K_U12	P6S_UO
U02	Potrafi wspierać samodzielność uczestników podczas procesu pedagogicznego, inspirować do zachowań prozdrowotnych.	K_U14	P6S_UO
w zakresie kompetencji społecznych			
K01	Jest przekonany o doskonaleniu nawyków kształtujących poprawną postawę ciała ucznia. Podejmuje działania zmierzające do uświadamiania uczniom jak ważną rolę odgrywa znajomość sposobów radzenia sobie ze stresem i ich zastosowanie w życiu codziennym. Podejmuje działania mające na celu kształtowanie umiejętności współpracy oraz krytycznego myślenia podczas lekcji wychowania fizycznego.	K_K09	P6S_KK

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład, burza mózgów, metoda projektowa, ćwiczenia warsztatowe, demonstracje, pokaz, dyskusja dydaktyczna, mikronauczanie.



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.	Złap balans! Dlaczego to takie trudne? Rozwinięcie tematu równowagi, koordynacji i stabilizacji.	2
2.	Joga i uważność a szkolna rzeczywistość. Czy to w ogóle możliwe? Karty pracy.	2
Zajęcia praktyczne		
1.	Od stóp do głów – skanowanie swojego ciała.	2
2.	Kształtowanie równowagi. Sprzęt, metody, indywidualizacja.	2
3.	Kształtowanie koordynacji – neuro miszmasz.	2
4.	W krainie żywiołów. Joga, oddech, uważność i my. Gry i zabawy pobudzające wyobraźnię.	2
5.	Opowieść ruchowa jako narzędzie pracy z ciałem, emocjami i funkcjami poznawczymi ucznia.	2
6.	Trening uważności w lekcji wychowania fizycznego	2

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 – przygotowanie scenariusza fragmentu zajęć praktycznych.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia kursu

Literatura podstawowa:

1. Le Corre E., Ruch naturalny w praktyce. Wydawnictwo Galaktyka, 2009
2. Iyengar B.K.S., Yoga: The path of holistic health. Wydawnictwo Dorling Kindersley, 2007
3. Ross – Nash K., Fix your feet – using the Pilates Method. Wydawnictwo inne, 2009
4. Osiński W. – Antropomotoryka, AWF Poznań, 2018.
5. Lasala T., McVittie J., Smitha S., Pozytywna dyscyplina w szkole i klasie. Wydawnictwo Pozytywna Dyscyplina J.R. Baranowscy, 2025
6. Hawkins K, Uważność w szkole. Fundacja Świadomego Rozwoju, 2025
7. Snel E., Daj przestrzen... i bądź blisko. Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków. CoJaNaTo, 2025
8. Olczak A., Koordynacja ruchowa ciała człowieka, PZWL 2018
9. Verde S., Ja, joga. Mamania, 2018.

Literatura uzupełniająca:

1. <https://dziennikustaw.gov.pl/D2025000105201.pdf>
2. <https://www.thephysicaleducator.com/>

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

Program nie przewiduje praktyk.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



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

Metody walidacji efektów uczenia się			
Metody AWF Katowice	Obserwacja na zajęciach	Projekt	Egzamin – grupowy projekt zajęć praktycznych
W01			x
U01	x	x	x
U02	x	x	x
K01	x		x