

Ramowy program studiów I stopnia na kierunku Wychowanie Fizyczne 2023-2026

		Ogółem godzin:						I rok 2023/24						II rok 2024/25						III rok 2025/26					
								Sem. 1			Sem. 2			Sem. 3			Sem. 4			Sem. 5			Sem. 6		
		w	ćw.	Ogół	forma zał	ECTS	Praca własna	W	ćw.	pkt	W	ćw.	pkt	W	ćw.	pkt	W	ćw.	pkt	W	ćw.	pkt	W	ćw.	pkt
I	MODUŁ PRACY DYPLOWEJ + Język obcy																								
1	Wprowadzenie do metodologii badań	9	0	9	Zo	1	20												9	0	1				
2	Podstawy statystyki	3	6	9		1	20												5	10	1				
3	Język obcy B2 - do wyboru	9	36	45	Zo	6	105							0	12	1	0	12	2	9	12	3			
4	Seminarium pracy dyplomowe +OCENA PRACY DYPLOWEJ	0	9	9	Z/Zo	4	91												0	9	2	0	[70]	2	
5	Egzamin dyplomowy (licencjacki)	0	0	0	E	6	150															0	[150]	6	
	RAZEM	21	51	72			18	386	0	0	0	0	0	0	12	1	0	12	2	23	31	7	0	8	
	%W/C	29%	71%																						
II	Przygotowanie merytoryczne do nauczania pierwszego przedmiotu (A1) - przedmioty podstawowe																								
1	Anatomia człowieka	15	24	39	E/E	5	90	10	12	2	5	12	2												
2	Biochemia	9	9	18	Zo	2	35				9	9	2												
3	Fizjologia	15	24	39	E	5	90							5	12	2	10	12	3						
4	Biomechanika	6	18	24	E	3	51							6	18	3									
5	Antropomotoryka	9	15	24	E	3	51				9	15	3												
6	Antropologia	6	12	18	Zo	3	55				6	12	2												
7	Pierwsza pomoc przedmedyczna	6	9	15	Zo	2	35	6	9	2															
8	Zywnienie człowieka	6	9	15	Zo	2	35				6	9													
9	Promocja zdrowia	15	0	15	Zo	2	35	15	0	2			2												
10	Technologie informacyjne w edukacji	6	9	15	Zo	2	35												6	9	2				
11	Prawo oświatowe z etyką	9	0	9	Zo	1	20															9	0	1	
12	Komunikacja społeczna	9	0	9	Zo	1	20	9	0	1															
	Razem =	111	129	240		31	552	40	21	7	35	57	11	11	30	5	10	12	3	6	9	2	9	0	1
	%W/C	46%	54%																						
III	Przygotowanie psychologiczno-pedagogicznym (grupa B - B.1., B.2. po 90 godzin - 180 godz.)																								
1	Psychologia ogólna i rozwojowa	30	30	60	E	5	60	15	15	2	15	15	3												
2	Pedagogika	20	20	40	E	3	40	20	20	3															
3	Teoria wychowania	10	10	20	Zo	1	10				10		1												
4	Psychologia zdrowia	30	0	30	Zo	2	20							30	0	2									
5	Pedagogika kultury z elemenatmi filozofii	15	0	15	Zo	1	10	15	0	1															
6	Propedeutyka pedagogiki specjalnej	15	0	15	Zo	1	10							15	0	1									
	Razem =	120	60	180		13	150	50	35	6	25	25	4	30	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
	%W/C	67%	33%																						
IV	Przygotowanie dydaktyczne do nauczania pierwszego przedmiotu (grupa D) + grupa C (podstawy dydaktyki i emisja głosu min. 60 godz.)																								
1	Podstawy dydaktyki (blok C)	20	10	30	Zo	2	20				20	10	2												
2	Emisja głosu (blok C)	5	25	30	Zo	2	20	5	25	2															
3	Metodyka wychowania fizycznego w SP	30	60	90	E	7	85				10	20	2	10	20	2	10	20	3						
4	Podstawy dydaktyki wychowania fizycznego	20	10	30	Zo	2	20							20	10	2									
5	Nadzór pedagogiczny w pracy nauczyciela wf	5	20	25	Zo	2	25				3	10	1							2	10	1			
	Razem =	80	125	205		15	170	5	25	2	30	30	5	30	30	4	10	20	3	0	0	1	0	0	
	%W/C	39%	61%																						
	Przygotowanie merytoryczne do nauczania pierwszego przedmiotu (A1) - przedmioty kierunkowe																								
1	Teoria i metodyka gimnastyki	3	36	39	E	5	90	3	12	2	0	12	1	0	12	2									
2	Teoria i metodyka lekkoatletyki	3	36	39	E	5	90	3	12	2	0	12	1	0	12	2									
3	Teoria i metodyka pływania	3	36	39	E	5	90				3	9	1	0	9	1	0	9	1	0	9	2			
4	Zabawy i gry ruchowe	3	12	15	Zo	2	35	3	12	2															
5	Korelacja międzyprzedmiotowa w wf	3	6	9	Zo	1	20										3	6	2						
6	Zabawy i gry terenowe	3	6	9	Zo	1	20											3	6	1					
7	Historia kultury fizycznej	12	6	18	Zo	2	32	12	6	2															
8	Bezpieczeństwo zajęć ruchowych	9	0	9	Zo	1	20	9	0	1															
9	Korekcja i kompensacja wad postawy ciała	6	9	15	Zo	2	35							6	9	2									
10	Sporty rakietowe (do wyboru)	3	12	15	Zo	2	35														3	12	2		
11	Rytmika i taniec	3	15	18	Zo	2	32	3	15	2															
12	Tłm piłek edukacyjnych EDUBALL i unihokeja	3	12	15	Zo	2	35	3	12	2															
13	Teoria i metodyka zespołowych gier sportowych	12	60	72	E	9	155	3	15	2	3	15	2	3	15	2	3	15	3						
14	WF dziecka o specjalnych potrzebach edukacyjnych	9	9	18	Zo	2	32							9	9	2									
15	Edukacja zdrowotna uczniów w szkole podstawowej	6	9	15	Zo	2	35							6	9	2									

		Ogółem godzin:						I rok 2023/24						II rok 2024/25						III rok 2025/26					
								Sem. 1			Sem. 2			Sem. 3			Sem. 4			Sem. 5			Sem. 6		
		w	ćw.	Ogół	forma zał	ECTS	Praca własna	W	ćw.	pkt	W	ćw.	pkt	W	ćw.	pkt	W	ćw.	pkt	W	ćw.	pkt	W	ćw.	pkt
16	Filozofia kultury fizycznej	6	12	18	Zo	2	32												6	12	2				
17	Teoria i Metodyka bezpiecznego upadnia	3	12	15	Zo	2	35									3	12	2							
18	Rekreacja i turystyka szkolna	6	9	15	Zo	2	35												6	9	2				
19	Wypoczynek dzieci i młodzieży szkolnej	9	0	9	Zo	1	20				9	0	1												
20	Wychowanie fizyczne ŚN latem	0	60	60	Zo	4	40							0	60	4									
21	Wychowanie fizyczne ŚN zimą	6	30	36	Zo	4	64									6	30	4							
22	Specjalizacja instruktorska	30	60	90	E	7	90									10	20	2	10	20	2	10	20	3	
	Razem =	141	447	588		65	1072	39	84	15	15	48	6	24	135	17	28	98	15	22	50	8	13	32	5
	%W/C	24%	76%			140																			
	Razem bez praktyk	473	812	1285																					
	% OGÓŁEM BEZ PRAKTYK	37%	63%																						
	PRAKTYKI																								
1	Praktyka psychologiczno - pedagogiczna (B.3.)	0	30	30	Zo	2	20					30	2												
2	Praktyka dydaktyczna w szkole podstawowej 1 i 2 (D.2.)	0		120	Zo	7	60					30	2						90	5					
3	Praktyka zawodowa (specjalność) (grupa zajęć E. 2.)	0	90	90	Zo	6	60							0		0	0	0	0				90	6	
	SUMA PRAKTYKI:	0	120	240		15	140	0	0	0	0	60	4	0	0	0	0	0	0	90	5	0	90	6	
SPECJALNOŚCI DO WYBORU - przygotowanie merytoryczne do nauczania kolejnego przedmiotu lub prowadzenia zajęć - grupa A2 oraz E																									
SPORT SZKOLNY																									
1	Instruktor sportu (wybrana dyscyplina)	30	60	90	E	7	90									10	20	2	10	20	2	10	20	3	
2	Pedagogika sportu szkolnego	15	0	15	Zo	2	35									15	0	2							
3	Teoria sportu	12	12	24	E	3	51									12	12	3							
4	Fizjologia treningu sportowego	6	12	18	Zo	2	35												6	12	2				
5	Olimpizm	9	0	9	Zo	1	20															9	0	1	
6	Organizacja i zarządzanie w sporcie szkolnym	15	0	15	Zo	2	35												15	0	2				
7	Sporty nieolimpijskie	9	0	9	Zo	1	20												9	0	1				
8	Sędziowanie szkolnych zawodów sportowych	5	12	17	Zo	2	35															5	12	2	
9	Techniki relaksacyjne dla młodych sportowców	3	12	15	Zo	2	35															3	12	2	
10	Dieta młodego sportowca	6	12	18	Zo	2	35															6	12	2	
	Razem na specjalności =	110	120	230		24	391	0	0	0	0	0	0	0	0	0	37	32	7	40	32	7	33	56	10
	w/ć na specjalności bez praktyk	48%	52%				2165	134	165	30	105	220	30	95	207	30	85	174	30	91	212	30	55	178	30
	Suma wszystkich godzin bez praktyk	583	932	1515																					
	%W/C	38%	62%																						
Fitness																									
1	SI-Fitness-nowoczesne formy gimnastyki	30	60	90	E	7	90									10	20	2	10	20	2	10	20	3	
2	Ćwiczenia siłowe	7	25	32	E	3	95												7	25	3				
3	Dietetyka sportowa	15	0	15	Zo	2	35									15	0	2							
4	Nordic walking	3	6	9	Zo	1	20															3	6	1	
5	Fitness w profilaktyce bólów kręgosłupa	6	9	15	Zo	2	35															6	9	2	
6	Różne formy fitness	6	9	15	Zo	2	35															6	9	2	
7	Ćwiczenia relaksacyjne	6	9	15	Zo	2	35									6	9	2							
8	Fitness w wodzie	6	9	15	Zo	2	35												6	9	2				
9	Trening zdrowotny	15	0	15	Zo	2	35															15	0	2	
10	Pedagogika ciała	9	0	9	Zo	1	20									9	0	1							
	Razem na specjalności =	103	127	230		24	435	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31	29	7	23	54	7	40	44	10
	w/ć na specjalności bez praktyk	45%	55%					134	165	30	105	220	30	95	207	30	79	171	30	74	234	30	62	166	30
Gimnastyka korekcyjno - kompensacyjna																									
1	Wybrane zagadnienia pedagogiki specjalnej (lecznicza)	15	15	30	E	3	45									15	15	3							
2	Historia i teoria wychowania zdrowotnego	15	0	15	Zo	2	35									15	0	2							
3	Anatomia rozwojowa	25	0	25	Zo	2	25									25	0	2							
4	Patofizjologia wad postawy	25	0	25	Zo	2	25												25	0	2				

		Ogółem godzin:						I rok 2023/24						II rok 2024/25						III rok 2025/26						
								Sem. 1			Sem. 2			Sem. 3			Sem. 4			Sem. 5			Sem. 6			
		w	ćw.	Ogół	forma zał	ECTS	Praca własna	W	ćw.	pkt	W	ćw.	pkt	W	ćw.	pkt	W	ćw.	pkt	W	ćw.	pkt	W	ćw.	pkt	
5	Biomechaniczne aspekty wad postawy	8	12	20	Zo	2	30												8	12	2					
6	Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych	20	35	55	E	6	120												10	15	2	10	20	4		
7	Zabawy i gry w profilaktyce i korektywie wad	3	12	15	Zo	2	35															3	12	2		
8	Ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci i młodzieży	3	12	15	Zo	2	35															3	12	2		
9	Pływanie korekcyjne	3	15	18	Zo	2	35															3	15	2		
10	Profilaktyka bólów kregosłupa	3	9	12	Zo	2	40												3	9	1					
	Razem na specjalności =	120	110	230		25	425	0	0	0	0	0	0	0	0	0	55	15	7	46	36	7	19	59	10	
	w/ć na specjalności bez praktyk	52%	48%					134	165	30	105	220	30	95	207	30	103	157	30	97	216	30	41	181	30	
	Suma wszystkich godzin bez praktyk	593	922	1515																						
	%W/C	39%	61%																							
Logorytmika																										
1	Wybrane zagadnienia pedagogiki specjalnej	25	0	25	Zo	2	25									25	0	2								
2	Podstawy logopedii	20	35	55	E	6	95												10	15	3	10	20	3		
3	Zabawy rytmiczne w profilaktyce wad wymowy	3	12	15	Zo	2	35															3	12	2		
4	Psychologia rozwojowa dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym	10	15	25	Zo	2	25									15	0	2								
5	Metodyka prowadzenia zajęć logorytmicznych	15	30	45	E	4	105												10	20	1	10	30	3		
6	Wybrane zagadnienia Psychologii klinicznej	15	0	15	Zo	2	35												15	0	2					
7	Ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci i młodzieży	3	12	15	Zo	2	35															3	12	2		
8	Anatomia, fizjologia i patologia narządów mowy, głosu i słuchu	15	0	15	Zo	2	35									15	0	2								
9	Elementy dykcji	0	10	10	Zo	1	20									0	9	1								
10	Komunikacja werbalna dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych	10	0	10	Zo	1	20												10	0	1					
	Razem na specjalności =	116	114	230		24	430	0	0	0	0	0	0	0	0	0	55	9	7	35	35	7	26	74	10	
	w/ć na specjalności bez praktyk	50%	50%																							
	Suma wszystkich godzin bez praktyk	589	926	1515																						
	%W/C	39%	61%																							

Do wyboru: specjalność z praktyką specjalistyczną 31 ECTS, specjalizacja instruktorska 7 ECTS, sporty rakietowe 2 ECTS, obóz zimowy - wybór formy 4 ECTS, obóz letni - 4 ECTS, seminarium magisterskie 10 ECTS = 58 ECTS