



# Sylabus kursu: „Aktywny Nauczyciel – Mistrz Nowoczesnego WF-u”

**Dział 4** - Lekcja WF-u z  
Pomysłem:  
siła funkcjonalna w ruchu

**Dział 3** - Filary Zdrowego  
Ruchu - kręgosłup, biodra,  
kolana, barki, wzrok

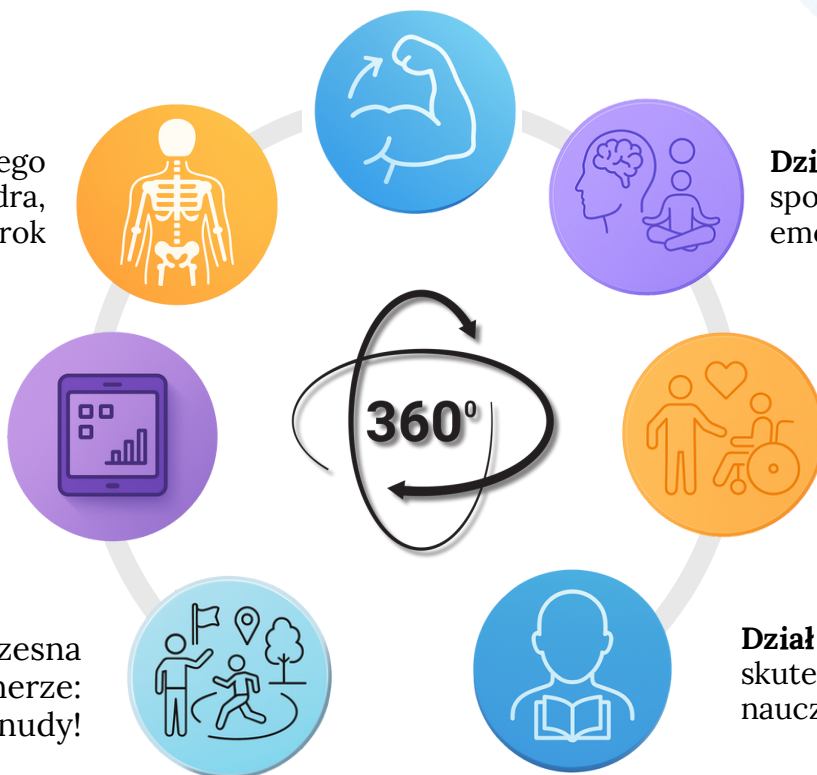
**Dział 2** - WF 2.0:  
Technologia w pracy  
nauczyciela

**Dział 1** - Nowoczesna  
lekcja WF-u w plenerze:  
więcej ruchu, mniej nudy!

**Dział 5** - Moc skupienia,  
spokoju, koncentracja oraz  
emocjonalna równowaga

**Dział 6** - Edukacja  
włączająca na WF

**Dział 7** - Silny, spokojny,  
skuteczny:  
nauczyciel z pasją



## **Informacje ogólne**

Kurs w systemie oświaty – uzyskane kompetencje odbywają się zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 października 2023 roku w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 2175). Kurs jest poddany certyfikacji wg norm prawnych Polskiej Ramy Kwalifikacji.

## **Forma prowadzenia:**

- Model podstawowy: video e-learning
- Model rozszerzony: Kurs hybrydowy (video e-learning + warsztaty stacjonarne)
- Certyfikaty ukończenia oraz zaświadczenia MEN

## **Cel ogólny kursu**

Przygotowanie nauczycieli wychowania fizycznego do prowadzenia innowacyjnych, atrakcyjnych i inkluzyjnych zajęć WF w oparciu o najnowsze technologie oraz holistyczne podejście do rozwoju psychofizycznego uczniów.

## **Cele szczegółowe**

- Uatrakcyjnienie lekcji WF w sali gimnastycznej i w terenie poprzez nowoczesne formy ruchu oraz gry integracyjne.
- Wzrost zaangażowania oraz chęci uczniów do udziału w lekcjach wychowania fizycznego.
- Praktyczne wykorzystanie sztucznej inteligencji w edukacji ruchowej.
- Rozszerzenie kompetencji nauczycieli w zakresie profilaktyki i korekcji wad postawy.
- Wdrożenie elementów treningu mentalnego w proces kształcenia.
- Wzmocnienie umiejętności zarządzania klasą oraz tworzenia przyjaznej, wspierającej atmosfery sprzyjającej aktywności fizycznej.

## **Efekty uczenia się**

- charakteryzuje nowoczesne metody planowania i realizacji atrakcyjnych lekcji WF;
- rozumie zasady efektywnego wykorzystania technologii edukacyjnych w procesie nauczania ruchu;
- identyfikuje kluczowe czynniki profilaktyki zdrowotnej oraz korektywy;
- opisuje wpływ treningu mentalnego na motywację i zdolności poznawcze ucznia.

## **Umiejętności**

- projektuje i prowadzi angażujące, różnorodne zajęcia WF z uwzględnieniem potrzeb uczniów;
- stosuje narzędzia cyfrowe do monitorowania postępów i motywacji;
- diagnozuje typowe wady postawy i dobiera odpowiednie ćwiczenia korygujące;
- wprowadza techniki elementu treningu mentalnego w celu zwiększenia koncentracji i motywacji.

## **Kompetencje społeczne**

- tworzy pozytywne, wspierające środowisko i kulturę aktywności fizycznej wśród uczniów;
- skutecznie zarządza grupą o zróżnicowanych potrzebach oraz promuje sportową inkluzję;
- podejmuje działania na rzecz zdrowia, bezpieczeństwa i dobrostanu uczniów podczas zajęć.

## **Metody dydaktyczne i narzędzia**

- studium przypadku wspieranego materiałami wideo;
- webinaria tematyczne z ekspertami;
- indywidualne i grupowe konsultacje online



## Dział 1: Nowoczesna Lekcja WF w plenerze – ruch, zabawa, zaangażowanie

„Aktywność na dworze = zaangażowanie w klasie.”

Moduł 1.1: WF w ruchu – gumy oporowe w praktyce plenerowej

Moduł 1.2: Ruch i Głowa

Moduł 1.3: Współpraca i ruch – Trenażery i gry terenowe

Moduł 1.4: Roluj i ucz się lepiej



## Dział 2: WF 2.0 – Technologia w Pracy Nauczyciela

„Cyfrowy WF, który angażuje pokolenie online.”

Moduł 2.1: AI w Wychowaniu Fizycznym

Moduł 2.2: WF w erze cyfrowej



## Dział 3: 4 Filary Zdrowego Ruchu – Kręgosłup, Biodra, Kolana, Barki

„Zdrowy uczeń to aktywny uczeń.”

Moduł 3.1: Autodiagnoza i diagnoza układu ruchu

Moduł 3.2: Zdrowy kręgosłup młodego człowieka

Moduł 3.3: Zdrowe biodra

Moduł 3.4: Zdrowe kolana

Moduł 3.5: Zdrowe barki

Moduł 3.6: Profilaktyka wzroku w szkole

Moduł 3.7: Kinesiology Taping

4

## Dział 4: Lekcja WF z Pomysłem – Siła w Ruchu

siła = klucz do motywacji i energii

Moduł 4.1: Siła Ciała (trening bez sprzętu)

Moduł 4.2: Lekcje z energią na co dzień

Moduł 4.3: Siła Wolna (wprowadzenie do ćwiczeń z wolnymi ciężarami)

Moduł 4.4: Trening siły eksplozywnej

Moduł 4.5: Trening metaboliczno-redukcyjny

Moduł 4.6: Jasna periodyzacja ćwiczeń na lekcji WF



## Dział 5: Trening Mentalny w Wychowaniu Fizycznym

"motywacja, która działa."

- Moduł 5.1: Trening Mentalny na WF
- Moduł 5.2: Mindfulness i wizualizacja
- Moduł 5.3: Motywacja, która działa
- Moduł 5.4: Zarządzanie stresem w pracy nauczyciela WF
- Moduł 5.5: Trening oddechu w szkole



## Dział 6: Lekcje, które łączą – jak prowadzić zajęcia dla wszystkich uczniów

„Każdy uczeń w grze – WF dla wszystkich."

- Moduł 6.1: Zrozumienie idei edukacji inkluzyjnej w wychowaniu fizycznym
- Moduł 6.2: Różne typy niepełnosprawności
- Moduł 6.3: Ćwiczenia dostosowane
- Moduł 6.4: Jak prowadzić zajęcia w grupach mieszanych
- Moduł 6.5: Jak pomagać



## Dział 7: Silny, spokojny, skuteczny – Nauczyciel z pasją

„Autorytet budowany wiedzą, zdrowiem i pasją."

- Moduł 7.1: Anatomia i fizjologia
- Moduł 7.2: Bogaty atlas ćwiczeń
- Moduł 7.3: Odporność na stres i regeneracja nauczyciela
- Moduł 7.4: Zdrowie i kondycja nauczyciela
- Moduł 7.5: Komunikacja i autorytet nauczyciela WF w XXI wieku
- Moduł 7.6: Podstawy dietytyki w edukacji fizycznej