

<ol style="list-style-type: none"> 1. Student powinien być świadomy potrzeby ruchu i aktywności ruchowej - [-] 2. Powinien być odpowiedzialny za podjęte decyzje i działania, odpowiedzialny za partnerów z drużyny - [K_K03] 3. Powinien być chętny do pomocy zarówno na boisku jak i w życiu codziennym - [K_K03] 4. Powinien być wrażliwy na niesprawiedliwość, krzywdę, powinien postępować zgodnie z regułami, standardami i obowiązującymi zasadami - [K_K05]

Sposoby sprawdzenia efektów kształcenia		
<p>Koszykówka: Test 5 kół, mini turnieje. Siatkówka: Sprawdzian z odbić piłki w parach, atak na 3 odbicia, mini turnieje. Piłka nożna: Test piłkarski, mini turnieje. Tenis stołowy i ziemny: turniej gry pojedynczej i podwójnej. Sporty siłowe: test wyciskania, podciągnięć na drążku, ćwiczeń mm brzucha. Pływanie: test - przepłynięcie określonym stylem na czas. Narciarstwo, łyżwiarstwo, rolki: - Sprawdzian z umiejętności zjazdu na nartach określoną techniką, umiejętność zmiany kierunku jadąc na łyżwach przekładanką. Aerobic: opracowanie i wykonanie układu ćwiczebnego przy muzyce. Ergometr wiosłarski: student potrafi przepłynąć na czas prawidłowo technicznie założony dystans Squash: turniej</p>		
Treści programowe		
<p>Koszykówka: Doskonalenie rzutów w biegu i w wysokości, nauka zwodów rzutem i minięciem, nauka ataku pozycyjnego 5x0, nauka gry w przewadze 2x1, 3x2, 4x3. Siatkówka: Doskonaleni odbić piłki w parach, ataku i obrony blokiem pojedynczym, nauka rozgrywania ataku z obiegnięciem, nauka gry blokiem podwójnym i potrójnym. Piłka nożna: Doskonalenie gry podaj i idź, nauka obrony strefowej, doskonalenie gry w przewadze, małe gry. Pływanie: Nauka pływania poprawnym stylem: kraul, grzbietowy, klasyczny, delfin z motylkową pracą nóg. Tenis ziemny i stołowy: Doskonalenie odbić piłki forhendem i bekhendem z uwzględnieniem prawidłowej pracy nóg, nauka gry półwolejem. Narciarstwo: zjazd pługiem, techniką po slalomie. Snowboard: doskonalenie techniki jazdy ? trzeba posiadać własną deskę snowboardową. Ergometr wiosłarski: nauka techniki pływania, trening ukierunkowany na poprawę wytrzymałości i szybkości. Aerobik: poznawanie nowych kroków i układów choreograficznych i wykorzystanie ich w praktyce, Sporty siłowe: pozyskanie wiedzy na temat aparatu ruchu człowieka, ćwiczeń na poszczególne partie mięśniowe oraz sposobu konstruowania treningu siłowego.</p>		
Literatura podstawowa:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Przepisy gry w siatkówkę 2010, koszykówkę 2011, unihokej 2008, piłkę nożną 2005, przepisy do gry w tenisa sportowego, ziemnego, squasha 		
Literatura uzupełniająca:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Prasa specjalistyczna traktująca o rozgrywkach w określonych dyscyplinach sportu (probasket, volleyball, piłka nożna), podstawy tenisa, itp. 		
Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta		
Czynność	Czas (godz.)	
1. Zajęcia praktyczne w ośrodkach sportu.	15	
2. Samodzielne uzupełnianie wiedzy dotyczącej wybranej dyscypliny sportu	7	
3. Samodzielne treningi w zakresie praktycznym wybranej dyscypliny sportu	8	
4. Trening z nauczycielem	10	
Obciążenie pracą studenta		
forma aktywności	godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	40	1
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	25	0
Zajęcia o charakterze praktycznym	0	0