

1. Student powinien być świadomy potrzeby ruchu i aktywności ruchowej. - [K1A_K02]
2. Powinien być odpowiedzialny za podjęte decyzje i działania, odpowiedzialny za partnerów z drużyny. - [K1A_K02]
3. Powinien być chętny do pomocy zarówno na boisku jak i w życiu codziennym. - [K1A_K03]
4. Powinien być wrażliwy na niesprawiedliwość, krzywdę, powinien postępować zgodnie z regułami, standardami i obowiązującymi zasadami. - [K1A_K03]

Sposoby sprawdzenia efektów kształcenia

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

Treści programowe

Koszykówka: Doskonalenie rzutów w biegu i w wysoku, 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.

Literatura podstawowa:

Literatura uzupełniająca:

Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

Czynność	Czas (godz.)	
1. Udział w zajęciach	6	
Obciążenie pracą studenta		
forma aktywności	godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	6	1
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	6	1
Zajęcia o charakterze praktycznym	6	1