

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

Sposoby sprawdzenia efektów kształcenia		
<p>Koszykówka: Test 5 kół, mini turnieje.</p> <p>Siatkówka: Sprawdzian z odbić piłki w parach, atak na 3 odbicia, mini turnieje.</p> <p>Piłka nożna: Test piłkarski, mini turnieje.</p> <p>Tenis stołowy i ziemny: turniej gry pojedynczej i podwójnej.</p> <p>Sporty siłowe: test wyciskania, podciągnięć na drążku, ćwiczeń mm brzucha.</p> <p>Pływanie: Test ? przepłynięcie określonym stylem na czas.</p> <p>Narciarstwo, łyżwiarstwo, rolki: - Sprawdzian z umiejętności zjazdu na nartach określoną techniką, umiejętność zmiany kierunku jadąc na łyżwach przekładanką.</p> <p>Aerobic: opracowanie i wykonanie układu ćwiczebnego przy muzyce</p>		
Treści programowe		
<p>Koszykówka: Doskonalenie rzutów w biegu i w wysoku, nauka zwodów rzutem i minięciem, nauka ataku pozycyjnego 5x0, nauka gry w przewadze 2x1, 3x2, 4x3.</p> <p>Siatkówka: Doskonaleni odbić piłki w parach, ataku i obrony blokiem pojedynczym, nauka rozgrywania ataku z obiegnięciem, nauka gry blokiem podwójnym i potrójnym.</p> <p>Piłka nożna: Doskonalenie gry podaj i idź, nauka obrony strefowej, doskonalenie gry w przewadze, małe gry.</p> <p>Pływanie: Nauka pływania poprawnym stylem: kraul, grzbietowy, klasyczny, delfin z motylkową pracą nóg.</p> <p>Tenis ziemny i stołowy: Doskonalenie odbić piłki forhendem i bekhendem z uwzględnieniem prawidłowej pracy nóg, nauka gry półwolejem.</p> <p>Narciarstwo: zjazd pługiem, techniką po slalomie.</p> <p>Snowboard ? doskonalenie techniki jazdy ? trzeba posiadać własną deskę snowboardową.</p>		
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