



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

### 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	30	
Obciążenie pracą studenta		
forma aktywności	godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	15	0
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	15	0
Zajęcia o charakterze praktycznym	15	0