

# POLITECHNIKA KRAKOWSKA IM. TADEUSZA KOŚCIUSZKI

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2021/2022

Kierunek studiów: Informatyka|Matematyka|Matematyka Stosowana

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: stacjonarne

Kod kierunku:

Stopień studiów:

Specjalności: Wszystkie specjalności

### 1 INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Wychowanie fizyczne (I stopień) |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | physical education              |
| KOD PRZEDMIOTU                          | wf                              |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | ogólne                          |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 0.00                            |
| SEMESTRY                                | 2 3                             |

### 2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | LABORATORIA | LABORATORIUM<br>KOMPUTERO-<br>WE | PROJEKTY | SEMINARIUM |
|---------|--------|-----------|-------------|----------------------------------|----------|------------|
| 2       | 0      | 30        | 0           | 0                                | 0        | 0          |
| 3       | 0      | 30        | 0           | 0                                | 0        | 0          |

### 3 CELE PRZEDMIOTU

**Cel 1** Cel przedmiotu 1 Zainteresowanie studentów kulturą fizyczną i aktywnością sportową; wdrożenie do systematycznej aktywności fizycznej oraz kształtowanie stałej potrzeby ruchu w dorosłym życiu; zapoznanie z różnymi formami aktywności fizycznej: sport, rekreacja i turystyka, rehabilitacja; wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego studentów; nauczanie i doskonalenie podstawowych elementów technicznych

Kod archiwizacji:

i taktycznych z różnych dyscyplin sportowych; promowanie zdrowego stylu życia; kontrola i ocena poziomu sprawności fizycznej studentów na podstawie przeprowadzonych testów i sprawdzianów; aktywizacja do rywalizacji sportowej na różnych poziomach współzawodnictwa ( w grupach, na wydziałach, między wydziałami, Małopolska Liga Akademicka, Akademickie Mistrzostwa Polski); mobilizacja szczególnie predysponowanych studentów do udziału w zajęciach specjalistycznych grup sportowych. Zajęcia praktyczne + wykłady + badania naukowodiagnostyczne

## 4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

1 Wymaganie 1 Cele przedmiotu: Cel 1. Zainteresowanie studentów kultura fizyczna i aktywnością sportową; wdrożenie do systematycznej aktywności fizycznej oraz kształtowanie stałej potrzeby ruchu w dorosłym życiu; zapoznanie z różnymi formami aktywności fizycznej: sport, rekreacja i turystyka, rehabilitacja; wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego studentów; nauczanie i doskonalenie podstawowych elementów technicznych i taktycznych z różnych dyscyplin sportowych; promowanie zdrowego stylu życia; kontrola i ocena poziomu sprawności fizycznej studentów na podstawie przeprowadzonych testów i sprawdzianów; aktywizacja do rywalizacji sportowej na różnych poziomach współzawodnictwa ( w grupach, na wydziałach, między wydziałami, Małopolska Liga Akademicka, Akademickie Mistrzostwa Polski); mobilizacja szczególnie predysponowanych studentów do udziału w zajęciach specjalistycznych grup sportowych. Zajęcia praktyczne + wykłady + badania naukowo diagnostyczne

## 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

**EK1 Wiedza** Efekt kształcenia 1 EK1. Wiedza: Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń, przyrządów związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu, wie jak przygotować się do danego rodzaju zajęć sportowych, zna swoje predyspozycje i ograniczenia psychofizyczne. Student zna wpływ wysiłku fizycznego na organizm i jego aspekt zdrowotny oraz zna testy i sprawdziany oceniające sprawność fizyczną.

**EK2 Umiejętności** Efekt kształcenia 2 EK 2. Umiejętności: Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do danej dyscypliny sportowej, umie ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i umiejętności technicznych oraz potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. Student potrafi dobrać poziom wysiłku w celu podniesienia swojej sprawności psychofizycznej oraz kontrolować jej poziom wykonując podstawowe testy i sprawdziany.

**EK3 Wiedza** Efekt kształcenia 3 EK 3. Wiedza: Student zna podstawowe przepisy i elementy techniczno-taktyczne poszczególnych dyscyplin sportowych realizowanych w ramach programu nauczania.

**EK4 Umiejętności** Efekt kształcenia 4 EK 4. Umiejętności: Student potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce podstawowe elementy techniczno-taktyczne danej dyscypliny oraz zastosować przepisy w niej obowiązujące.

**EK5 Wiedza** Efekt kształcenia 5 EK 5. Wiedza: Student specjalistycznej grupy sportowej zna szczegółowe przepisy oraz wymagania poziomu wydolności i umiejętności techniczno-taktycznych danej dyscypliny

**EK6 Umiejętności** Efekt kształcenia 6 EK 6. Umiejętności: Student bierze udział w rywalizacji sportowej na różnych poziomach współzawodnictwa sportowego w ramach zawodów uczelnianych, Małopolskiej Ligi Akademickiej i Akademickich Mistrzostw Polski.

**EK7 Wiedza** Efekt kształcenia 7 EK 7. Wiedza: Studenci niezdolni z przyczyn zdrowotnych do uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego znają treści wychowania zdrowotnego realizowane w ramach zajęć teoretycznych przez CSiR.

**EK8 Kompetencje społeczne** Efekt kształcenia 8 EK 8. Kompetencje społeczne: Student współpracuje w zespole , uczestniczy w rywalizacji sportowej, stosuje zasady fair play.

## 6 TREŚCI PROGRAMOWE

| ĆWICZENIA |  |                  |
|-----------|--|------------------|
| LP        | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH   | LICZBA<br>GODZIN |
| <b>C1</b> | Treści programowe 1 C1-C7  | 30               |
| <b>C1</b> | Treści programowe C1 Omówienie zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zapoznanie z warunkami zaliczenia, regulaminem CSiR oraz regulaminem korzystania z danego obiektu sportowego. | 2                |

| ĆWICZENIA |   |                  |
|-----------|---|------------------|
| LP        | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH  | LICZBA<br>GODZIN |
| C2        | <p>Treści programowe 2 C2 Nauka podstawowych elementów technicznych i taktycznych: Siatkówka: postawa siatkarska, odb. spos. gór. i doln., zagrywka tenisowa, przyjęcie piłki spos. gór. i doln., wystawa piłki w przód i w tył, atak, blok. Koszykówka: poruszanie się po boisku, podania, chwyt, kozł. PR, LR, rzut do kosza z biegu z P i L str., rzut do kosza z miejsca i z wyskoku, obrona 1:1, zwody bez i z piłką, atak pozycyjny i szybki. Piłka ręczna: poruszanie się po boisku, podania, chwyt, kozł. PR, LR, rzut na bramkę z wyskoku, zwody z piłką, rzuty na bramkę z różn. poz., obrona 6:0, rzut wolny i karny, atak pozycyjny i szybki, gra bramkarza. Unihokej: poruszanie się po boisku, podanie forhendem i backhandem, przyjęcie podania, strzał na bramkę, drybling, zwody, obrona, gra bramkarza. Piłka nożna: poruszanie się po boisku, podania i przyjęcia piłki, strzał na bramkę, zwody ciałem, drybling i zwody z piłką, obrona, gra bramkarza. Tenis ziemny: poruszanie się po korcie, poz. tenisowa, forhend, backhand, serwis, wolej i półwolej. Tenis stołowy: postawa przy stole i poruszanie się podczas gry, spos. trzymania rakiетки, forhend, backhand, serwis, uderzenia: atakujące, obronne i 12 pośrednie. Lekka atletyka: tech. biegowa, start niski, skok w dal, tech. pchnięcia kula, kształtow. cech motorycz.: szybkości, siły, wytrzymałości, gibkości i zwinności. Siłownia: oddychanie podczas cw., tech. wykonywania cw. mm: klatki piers., grzb., brzucha, barków, RR i PRR, NN. Fitness: podst. kroki w aerobiku: step touch, double step touch, step out, heel back, knee up, grapevine; podst. kroki na stepie, proste ukł. choreograf., tech. ćw. na piłkach, z ciężarkami, taśmami i rozciągających. Pływanie: wydechy do wody, poślizgi, praca RR i NN do 4 stylów: grzbietowego, dowolnego, klasycznego, motylkowego, skok do wody na NN, głowę, elem. nurkowania, prosty nawrót, elem. auto ratownictwa. Łyżwiarstwo: bezpieczne upadanie, utrzymanie równowagi, odbicie, skrety dwupodporowe, hamowania: amortyz. na bandzie, odwróconym T, pługiem; jazda i skrety jednopodpor., jazda na zewn. krawędziach, przekładanka przodem i tyłem. Narciarstwo alpejskie: bezp. upadanie, poruszanie się na nartach, zmiany kier. jazdy: przestępowanie, pług, łuki płużne; ześlizgi, jazda wyciągiem, sposoby hamowania, skrety kątowe, ukł. doskokowy, skrety równoległe, jazda na krawędziach, kontrola nacisku nart na podłoże, elem. rywalizacji sport. Snowboard: oswojenie ze sprzętem i srodow.: zasady przygotow. sprzętu, zakładanie sprzętu, upadanie, podnoszenie się, pozycje podst. i utrzym. równowagi, poruszanie się w płaskim terenie, podejścia, zwroty, ewolucje podst.: ześlizgi, jazda w linii spadku stoku i w skos stoku, jazda wyciągiem, skret ślizgowy: rotacyjny, ślizgowy, ślizgowy NW; skret cięty i cięty NW, śmig, elem. tech. freestyleowej, elem. jazdy sportowej. Rolki: postawa, chodzenie, pozycja równoległa, jazda w przód, odbicia PN, LN, jazda na 1 rolce PiL, skrety równoległe, hulajnogi, jazda rybka w przód, crossem oraz zwroty, spos. hamowania, slalom (szeroki i wąski), przekładanka w przód PiL i ze zmiana kier. oraz po 8, jazda tyłem, rybka tyłem, jazda tyłem po łuku, przekładanka w tył w PiL., po 8, jazda węzłem i crossem, jazda dł. odbiciem. Żeglarstwo: przygotow. jachtu do żeglugi, obsługa stanowisk manewrowych, trzymanie kursu jachtu wzgl. wiatru, zwrot przez sztag i przez rufę, dojsie, odejsie od kei, udzielanie p.p.p Rehabilitacja: prawidłowe oddychanie, cw. wzmacniające mm oddechowe, posturalne, kończyny górne i dolne, tułów i mm głębokie (Pilates), cw. Izometrycznych, równoważnych, rozciągających, cw. ukierunkowanych na dane schorzenie, cw. z przyborami, cw. w pozycjach izolow. Rekreacja: chód Nordic Walking, dobór dystansu i tempa, pomiar tętna. Wych. zdrowotne: styl życia i jego związek ze zdrowiem i choroba, koncepcje i cele promocji zdrowia, zdrowie jako wartość dla człowieka i społeczeństwa, dieta a wysiłek fiz., wpływ racjonalnego odżywiania i aktyw. ruch. na wygląd i samopoczucie, żywienie w różnych dyscyplin. sportu, pielęgnacja ciała i urody, zachowania zagrażające zdrowiu, korzystanie z siłowni, sauny i basenu, nowe formy aktyw. ruch. w kształtow. sprzecznych postaw, cw. relaksacyjne, kształt. nawyku uczestnictwa w różn. formach aktyw. ruch. Wychowanie</p> | 12               |

| ĆWICZENIA |   |                  |
|-----------|---|------------------|
| LP        | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH  | LICZBA<br>GODZIN |
| <b>C3</b> | Treści programowe 3. C3 Przepisy dotyczące poszczególnych dyscyplin sportowych.   | 2                |
| <b>C4</b> | Treści programowe 4. C4 Doskonalenie wyżej wymienionych elementów technicznych i taktycznych, wprowadzanie elementów rywalizacji, gier i zabaw. | 8                |
| <b>C5</b> | Treści programowe 5 C5 Testy sprawności ogólnej   | 2                |
| <b>C6</b> | Treści programowe 6 Testy nabytych umiejętności technicznych  | 2                |
| <b>C7</b> | Treści programowe 7 Samodzielne wykorzystanie nabytych wiadomości i umiejętności.   | 2                |

## 7 NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

- N1** Narzędzie 1 Metody dydaktyczne: Ćwiczenia praktyczne Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się: Wymagane jest aktywne uczestnictwo studenta w jednej z obowiązkowych form wychowania fizycznego zgodnie z warunkami zapisanymi w Krajowych Ramach Kwalifikacyjnych oraz spełnianie kryteriów oceny dla wybranej przez studentów w danym cyklu kształcenia dyscypliny.
- N2** Narzędzie 2 OCENA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO: Składa się z częściowych ocen za: Aktywne uczestnictwo w programowych zajęciach wychowania fizycznego na warunkach określonych w regulaminie WF CSiR( zał. 1.) Oferta zajęć z wychowania fizycznego: - Hale sportowa - zespołowe gry sportowe, - fitness Kamienna, Czyżyny i Fitness Kwadrat - siłownia -Kamienna, Czyżyny i Fitness Kwadrat - tenis ziemny, squash(dwa boksy) 7 kortów krytych i 4 otwarte - tenis stołowy - zajęcia na lodowisku - obozy narciarskie i , snowboardowe , rowerowe i tenisowe - rolki, rowery, jogging - basen, - nordic walking - obozy żeglarskie weekendowe i wakacyjne w tym dla osób z niepełnosprawnościami Zajęcia rehabilitacyjne rekreacyjne(wg. wskazania lekarza): sala , basen Zajęcia rekreacyjne(wg. wskazania lekarza) tzw. spaceru Wychowanie zdrowotne; (wg. wskazania lekarza) wykłady- pierwsza pomoc przedmedyczna, dietetyka, Zajęcia fakultatywne dla studentów: za zgodą i we współpracy z władzami wydziału Specjalistyczne grupy sportowe KU AZS
- N3** Narzędzie 3 OCENA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO: Składa się z częściowych ocen za: 1. Aktywne uczestnictwo w programowych zajęciach wychowania fizycznego na warunkach określonych w regulaminie wf CSiR 2. Test umiejętności technicznej z danej dyscypliny wg. Sylabusu KRK 3. Test Sprawności Fizycznej a. test sprawności fizycznej(wg. tabel testu Pilicza) - - Bieg po kopercie - skok w dal z miejsca - rzut piłką lekarską - próba wytrzymałości b. Beep test- platforma Student Fit. [www.studentfit.eu](http://www.studentfit.eu)
- N4** Narzędzie 4 PODSTAWA UZYSKANIA ZALICZENIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO 1. Aktywne uczestnictwo w jednej z obowiązkowych form wychowania fizycznego zgodnie z warunkami zapisanymi w Krajowych Ramach Kwalifikacyjnych. 2. Warunki dodatkowe: - 50% + jedno zajęcia aktywnego uczestnictwa w obowiązkowych zajęciach wf (proporcjonalnie do ilości zajęć w danej formie) - nieobecności na zajęciach muszą być usprawiedliwione zwolnieniem lekarskim, które powinno być okazane prowadzącemu w terminie do 1 miesiąca od daty wystawienia( po tym terminie zwolnienie traci ważność) - w przypadku zwolnień lekarskich długoterminowych, zwolnienie z WF nastąpi tylko na podstawie zaświadczenia lekarskiego wydanego przez Komisję Lekarską Akademickiej Służby Zdrowia i zobowiązuje do odbycia zajęć z WF w formie: wychowania zdrowotnego, rehabilitacji lub rekreacji. - uczęszczanie na zajęcia wychowania zdrowotnego, rehabilitacji lub rekreacji wymaga zgody Dyrekcji CSiR - wzór dokumentu na stronie [www.csir.pk.edu.pl](http://www.csir.pk.edu.pl)) - zajęcia rozpoczynają się i kończą zgodnie z harmonogramem, spóźnieni studenci nie zostaną dopuszczeni do zajęć co wynika z przepisów BHP - studentem I stopnia studiów stacjonarnych przysługuje jedna nieusprawiedliwiona nieobecność (tzw. losówka) - zajęcia rozpoczynają się i kończą zgodnie z harmonogramem, spóźnieni studenci nie zostaną dopuszczeni do zajęć

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI   | ŚREDNIA LICZBA GODZIN<br>NA ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--|---|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |   |
| Godziny wynikające z planu studiów   | 60  |
| Konsultacje przedmiotowe   | 0   |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji  | 0   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 0   |
| Opracowanie wyników  | 0   |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji   | 0   |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z<br/>CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>    | <b>60</b>   |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU  | 0.00  |

## 9 SPOSOBY OCENY

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1 Ocena 1.

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

**W1** Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się: Wymagane jest aktywne uczestnictwo studenta w jednej z obowiązkowych form wychowania fizycznego zgodnie z warunkami zapisanymi w Krajowych Ramach Kwalifikacyjnych oraz spełnianie kryteriów oceny dla wybranej przez studentów w danym cyklu kształcenia dyscypliny. **OCENA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:** Składa się z częściowych ocen za: Aktywne uczestnictwo w programowych zajęciach wychowania fizycznego na warunkach określonych w regulaminie WF CSiR( zał. 1.) Oferta zajęć z wychowania fizycznego: - Hale sportowa - zespołowe gry sportowe, - fitness Kamienna, Czyżyny i Fitness Kwadrat - siłownia -Kamienna, Czyżyny i Fitness Kwadrat - tenis ziemny, squash(dwa boksy) 7 kortów krytych i 4 otwarte - tenis stołowy - zajęcia na lodowisku - obozy narciarskie i , snowboardowe , rowerowe i tenisowe - rolki, rowery, jogging - basen, - nordic walking - obozy żeglarskie weekendowe i wakacyjne w tym dla osób z niepełnosprawnościami Zajęcia rehabilitacyjne rekreacyjne(wg. wskazania lekarza): sala , basen Zajęcia rekreacyjne(wg. wskazania lekarza) tzw. spacerzy Wychowanie zdrowotne; (wg. wskazania lekarza) wykłady- pierwsza pomoc przedmedyczna, dietetyka, Zajęcia fakultatywne dla studentów: za zgodą i we współpracy z władzami wydziału Specjalistyczne grupy sportowe KU AZS **OCENA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:** Składa się z częściowych ocen za: 1. Aktywne uczestnictwo w programowych zajęciach wychowania fizycznego na warunkach określonych w regulaminie wf CSiR 2. Test umiejętności technicznej z danej dyscypliny wg. Sylabusu KRK 3. Test Sprawności Fizycznej a. test sprawności fizycznej(wg. tabel testu Pilicza) - - Bieg po kopercie - skok w dal z miejsca - rzut piłką lekarską - próba wytrzymałości b. Beep test- platforma Student Fit. [www.studentfit.eu](http://www.studentfit.eu) **PODSTAWA UZYSKANIA ZALICZENIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO** 1. Aktywne uczestnictwo w jednej z obowiązkowych form wychowania fizycznego zgodnie z warunkami

zapisanymi w Krajowych Ramach Kwalifikacyjnych. 2. Warunki dodatkowe: - 50% + jedno zajęcie aktywnego uczestnictwa w obowiązkowych zajęciach wf (proporcjonalnie do ilości zajęć w danej formie) - nieobecności na zajęciach muszą być usprawiedliwione zwolnieniem lekarskim, które powinno być okazane prowadzącemu w terminie do 1 miesiąca od daty wystawienia( po tym terminie zwolnienie traci ważność) - w przypadku zwolnień lekarskich długoterminowych, zwolnienie z WF nastąpi tylko na podstawie zaświadczenia lekarskiego wydanego przez Komisję Lekarską Akademickiej Służby Zdrowia i zobowiązuje do odbycia zajęć z WF w formie: wychowania zdrowotnego, rehabilitacji lub rekreacji. - uczęszczanie na zajęcia wychowania zdrowotnego, rehabilitacji lub rekreacji wymaga zgody Dyrekcji CSiR - wzór dokumentu na stronie [www.csir.pk.edu.pl](http://www.csir.pk.edu.pl)) - zajęcia rozpoczynają się i kończą zgodnie z harmonogramem, spóźnieni studenci nie zostaną dopuszczeni do zajęć co wynika z przepisów BHP - studentom I stopnia studiów stacjonarnych przysługuje jedna nieusprawiedliwiona nieobecność (tzw. losówka) - zajęcia rozpoczynają się i kończą zgodnie z harmonogramem, spóźnieni studenci nie zostaną dopuszczeni do zajęć

## KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |  |
|---------------------|--|
| NA OCENĘ 2.0        | Na ocenę 2.0 Student nie zna zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń, przyrządów związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu.  |
| NA OCENĘ 3.0        | Na ocenę 3.0 Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń, przyrządów związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu.   |
| NA OCENĘ 3.5        | Na ocenę 3.5 Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń, przyrządów związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu, wie jak przygotować się do danego rodzaju zajęć sportowych.   |
| NA OCENĘ 4.0        | Na ocenę 4.0 Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń, przyrządów związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu, wie jak przygotować się do danego rodzaju zajęć sportowych, zna swoje predyspozycje i ograniczenia psychofizyczne   |
| NA OCENĘ 4.5        | Na ocenę 4.5 Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń, przyrządów związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu, wie jak przygotować się do danego rodzaju zajęć sportowych, zna swoje predyspozycje i ograniczenia psychofizyczne. Student zna wpływ wysiłku fizycznego na organizm i jego aspekt zdrowotny   |
| NA OCENĘ 5.0        | Na ocenę 5.0 Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń, przyrządów związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu, wie jak przygotować się do danego rodzaju zajęć sportowych, zna swoje predyspozycje i ograniczenia psychofizyczne. Student zna wpływ wysiłku fizycznego na organizm i jego aspekt zdrowotny oraz zna testy i sprawdziany oceniające sprawność fizyczna. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |  |
| NA OCENĘ 2.0        | Na ocenę 2.0 Student nie potrafi dobrać ubioru i sprzętu do danej dyscypliny sportowej.  |
| NA OCENĘ 3.0        | Na ocenę 3.0 Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do danej dyscypliny sportowej   |
| NA OCENĘ 3.5        | Na ocenę 3.5 Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do danej dyscypliny sportowej, umie ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i umiejętności technicznych.  |



|                     |   |
|---------------------|---|
| NA OCENĘ 4.0        | Na ocenę 4.0 Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do danej dyscypliny sportowej, umie ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i umiejętności technicznych oraz potrafi przeprowadzić rozgrzewkę.   |
| NA OCENĘ 4.5        | przeprowadzić rozgrzewkę. Na ocenę 4.5 Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do danej dyscypliny sportowej, umie ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i umiejętności technicznych oraz potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. Student potrafi dobrać poziom wysiłku w celu podniesienia swojej sprawności psychofizycznej.  |
| NA OCENĘ 5.0        | Na ocenę 5.0 Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do danej dyscypliny sportowej, umie ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i umiejętności technicznych oraz potrafi Przeprowadzić rozgrzewkę. Student potrafi dobrać poziom wysiłku w celu Podniesienia swojej sprawności psychofizycznej oraz kontrolować jej poziom Wykonując podstawowe testy i sprawdziany.   |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |   |
| NA OCENĘ 2.0        | <p>Na ocenę 2.0 Siłownia-Student nie zna zasad bezpieczeństwa na siłowni, nie zna techniki Wykonywania ćwiczeń (na maszynach, urządzeniach, na wolnych Ciężarach); Unihokej: Nie potrafi opisać podstawowych elementów technicznych Z unihokeja.; Koszykówka: Student nie zna podstawowych przepisów gry w piłkę Koszykowa. Student nie potrafi wymienić podstawowych elementów Technicznych.; Fitness: Student/ka nie zna nazewnictwa podstawowych kroków Aerobowych/na stepie; Piłka ręczna: Student nie zna podstawowych przepisów. Nie zna podstawowych podań i chwytów piłki oburącz w miejscu i w truchcie Przodem do siebie w dwójkach.; Siatkówka: Charakteryzuje się niewiedza W zakresie kultury fizycznej, nie zna przepisów piłki siatkowej, nie zna Podstawowych elementów technicznych w piłce siatkowej; Tenis ziemny: Student Nie zna podstawowych pojęć tenisowych i przepisów.; Łyżwiarstwo: Student/ka Nie zna nazewnictwa podstawowych elementów z łyżwiarstwa; Rolki: Student nie Zna podstawowych zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas jazdy na Rolkach.; Rekreacja: Student nie zna prawidłowego sposobu chodzenia.; La: Student nie zna podstawowych pojęć związanych z lekka atletyka, oraz przepisów Związanych z poszczególnymi konkurencjami lekkoatletycznymi. Nie zna techniki Wykonywania skoku w dal z miejsca, startu niskiego i pozycyjnego. Snowboard: Student nie zna podstawowych zasad obowiązujących na stoku; Pływanie: Student nie zna zasad bezpiecznego korzystania z obiektów wodnych, nie Rozróżnia podstawowych stylów pływackich.; Narciarstwo: Student nie zna Podstawowych zasad obowiązujących na stoku.; Tenis stołowy: Student nie zna Podstawowych przepisów dyscypliny nie potrafi opisać prawidłowego chwytu Raketki i postawy przy stole.; Żeglarstwo: Student nie zna zasad bezpieczeństwa Obowiązujących na wodzie, nie rozróżnia podstawowych el. Budowy jachtu Mieczowego.; Piłka nożna: Charakteryzuje się niewiedza w zakresie kultury Fizycznej, nie zna przepisów piłki nożnej, nie zna podstawowych elementów Technicznych w piłce nożnej.; Rehabilitacja: Student nie zna cech Charakteryzujących prawidłowa postawę. Nie potrafi nazwać cw. Utrwalonych Podczas zajęć, nie zna zasad prawidłowego oddychania podczas cw. Student nie Zna cw. Wskazanych w danej jednostce chorobowej.</p> |



|              |   |
|--------------|---|
| NA OCENĘ 3.0 | <p>Na ocenę 3.0 Siłownia-Student zna zasady bezpieczeństwa na siłowni, zna technikę Wykonywania ćwiczeń (na maszynach, urządzeniach, na wolnych ciężarach) ; Unihokej: Potrafi pokazać i opisać chwyt rakiетки, sposoby poruszania się po Boisku.; Koszykówka: Student zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę. Potrafi opisać prawidłowe poruszanie się po boisku.; Fitness: Student/ka zna Nazewnictwo podstawowych kroków aerobowych/ na stepie; Piłka reczna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę reczna (kroki, podwójna). Wie jak Wygląda poprawne kozłowanie jedna ręką. Zna ćwiczenia w parach ( podania) przodem do siebie w truchcie jedna ręką (prawa i lewa).; Siatkówka: Posiada dostateczna wiedze w zakresie kultury fizycznej, zna podstawowe Przepisy piłki siatkowej, zna podstawowe elementy techniczne w piłce siatkowej; Tenis ziemny: Student zna podstawowe pojęcia tenisowe i przepisy.; Łyżwiarstwo: Student/ka zna nazewnictwo podstawowych elementów z łyżwiarstwa; Rolki: Student zna podstawowe zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas jazdy na Rolkach; rekreacja: Student zna prawidłowy sposób chodzenia.; La: Student zna Podstawowe pojęcia i podstawowe przepisy dotyczące lekkiej atletyki. Snowboard: Student zna Dekalog FIS, Kodeks Snowboardzisty zna zasady Przygotowania i konserwacji sprzęty na poziomie podstawowym; Pływanie: Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów wodnych, rozróżnia Podstawowe style pływackie.; Narciarstwo: Student zna Dekalog FIS, zna Podstawowe zasady konserwacji i eksploatacji sprzętu narciarskiego; Tenis Stołowy: Student zna podstawowe przepisy dyscypliny, potrafi opisać prawidłowy Chwyt rakiетки i postawę przy stole.; Żeglarstwo: Student zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące na wodzie, udzielania p.p.p. potrafi wymienić podstawowe el. budowy jachtu mieczowego.; Piłka nożna: Student posiada dostateczna wiedze w zakresie kultury fizycznej, zna podstawowe przepisy piłki nożnej, zna podstawowe elementy techniczne w piłce nożnej.; Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujące prawidłowa postawę , potrafi nazwać cw. utrwalone podczas zajęć , nie potrafi wymienić zasad prawidłowego oddychania podczas cw. Zna niewiele cw. wskazanych w danej jednostce chorobowej</p> |
|--------------|---|

|              |  |
|--------------|--|
| NA OCENĘ 3.5 | <p>Na ocenę 3.5 Siłownia-Student zna zasady bezpieczeństwa na siłowni, zna technikę Wykonywania ćwiczeń (na maszynach, urządzeniach, na wolnych ciężarach), zna Ćwiczenia kształtujące, które może wykorzystać w przygotowaniu organizmu do Wysiłku(rozgrzewka); Unihokej: Potrafi pokazać i opisać chwyt rakiety, sposoby Poruszania się po boisku. Potrafi wymienić rodzaje podań, strzałów i zwodów. ; Koszykówka: Student zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę. Potrafi Opisać prawidłowe poruszanie się po boisku oraz kozłowania prawa i lewa ręka. ; Fitness: Student/ka zna nazewnictwo podstawowych kroków aerobowych/ na Stepie, umie zdefiniować terminy fitness, aerobik, step, potrafi wymienić różne Typy zajęć aerobowych.; Piłka reczna: Student zna podstawowe przepisy gry W piłkę reczna (kroki, podwójna, przejście linii pola bramkowego w ataku i w obronie). Wie jak wygląda poprawne kozłowanie prawa i lewa ręka, podania i chwyt w biegu przodem i tyłem (w biegu przodem podanie podobne jak do rzutu z wysoku).; Siatkówka: Posiada dostateczna wiedze w zakresie kultury fizycznej. Zna podstawowe przepisy piłki siatkowej ,zna podstawowe elementy techniczne w piłce siatkowej, posiada elementarna znajomość rozwiązań taktycznych w piłce siatkowej; Tenis ziemny: Student zna podstawowe pojęcia tenisowe i przepisy, wie jak przygotować się do zajęć, zna sposoby poruszania się po korcie i rozróżnia podstawowe odbicia: forehand, backhand.; Łyżwiarstwo: Student/ka zna nazewnictwo podstawowych elementów z łyżwiarstwa, nie potrafi zdefiniować terminów: jazda w przód i tył, odbicia wew. i zew. krawędzią łyżew, hamowania różnymi sposobami, przekładanka w prawa i lewa stronę; Rolki: Student zna podstawowe zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas jazdy na rolkach. Posiada wiedze i umiejętności umożliwiające bezpieczna organizacje zajęć ruchowych.; Rekreacja: Student zna prawidłowy sposób chodzenia, wie jak przygotować się do zajęć.; La: Student zna podstawowe pojęcia i podstawowe przepisy dotyczące lekkiej atletyki. Zna konkurencje lekkoatletyczne i potrafi umiejscowić je w poszczególnych grupach.; Snowboard: To, co na ocenę 3 i zna zasady bezpieczeństwa w górach, organizacje pomocy w wypadkach na stoku.; Pływanie: Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów wodnych, rozróżnia podstawowe style pływackie, wie jak bezpiecznie wykonać skok do wody.; Narciarstwo: Student zna Dekalog FIS, zna podstawowe zasady konserwacji i eksploatacji sprzętu narciarskiego Posiada wiedze i umiejętności umożliwiające bezpieczna organizacje zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych.; Tenis stołowy: Student zna podstawowe przepisy dyscypliny, potrafi opisać prawidłowy chwyt rakiety i postawę przy stole. Student jest w stanie wymienić i objaśnić sposoby poruszania się przy stole.; Żeglarstwo: Student zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące na wodzie, udzielania p.p.p. potrafi wymienić podstawowe el.budowy jachtu mieczowego, zna przepisy normujące ruch na akwenie wodnym.; Piłka nożna: Student posiada dostateczna wiedze w zakresie kultury fizycznej, zna podstawowe przepisy piłki nożnej, zna podstawowe elementy techniczne w piłce nożnej, posiada elementarna znajomość rozwiązań taktycznych w piłce nożnej.; Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujące prawidłowa postawę , potrafi nazwać cw. utrwalone podczas zajęć , zna zasady prawidłowego oddychania podczas cw. Zna niewiele cw. wskazanych w danej jednostce chorobowej</p> |
|--------------|--|

|                     |  |
|---------------------|--|
| <p>NA OCENĘ 4.0</p> | <p>Na ocenę 4.0 Siłownia-Student zna zasady bezpieczeństwa na siłowni, zna technikę wykonywania ćwiczeń (na maszynach, urządzeniach, na wolnych ciężarach), zna ćwiczenia kształtujące ,które może wykorzystać w przygotowaniu organizmu do wysiłku(rozgrzewka),posiada zasób ćwiczeń wzmacniające poszczególne partie mięśniowe ; Unihokej: Potrafi pokazać i opisać chwyt rakiетки, sposoby poruszania się po boisku. Potrafi wymienić różne rodzaje podań, strzałów i zwodów. Posiada wiadomości niezbędne do rozpoznania i zastosowania odpowiednich elementów taktycznych obrony i ataku.; Koszykówka: Student zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę. Potrafi opisać prawidłowe poruszanie się po boisku oraz kozłowania prawa i lewa ręka. Student potrafi opisać technikę rzutu do kosza z miejsca oraz biegu. ; Fitness: Student/ka zna nazewnictwo podstawowych kroków aerobowych/ na stepie, umie zdefiniować terminy fitness. aerobik, step, potrafi wymienić różne typy zajęć aerobowych oraz wie, które ćwiczenia wzmacniają górne i dolne partie mięśniowe.; Piłka ręczna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną (kroki, podwójna, przejście linii pola bramkowego, rzut wolny). Wie jak wygląda kozłowanie prawa i lewa ręka oraz podania piłki w biegu dwójkami zakończone rzutem z wysokości do bramki bez bramkarza. ; Siatkówka: Posiada wystarczającą wiedzę w zakresie kultury fizycznej, zna podstawowe przepisy piłki siatkowej i potrafi je zastosować w praktyce, zna elementy techniczne w piłce siatkowej, posiada dobrą znajomość rozwiązań taktycznych w piłce siatkowej; Tenis ziemny: Student zna podstawowe pojęcia tenisowe i przepisy, wie jak przygotować się do zajęć, zna sposoby poruszania się po korcie i rozróżnia podstawowe odbicia: forhend, backhand, wolej, serwis; wie jak liczy się punkty podczas meczu.; Łyżwiarstwo: Student/ka zna nazewnictwo podstawowych elementów z łyżwiarstwa, potrafi zdefiniować terminy: jazda w przód i tył, odbicia wew. i zew. krawędzią łyżew, hamowania różnymi sposobami, przekładanka w prawa i lewa stronę oraz zna założenia techniczne w/w elementów celem ich wdrożenia w praktyce.; Rolki: Student zna podstawowe zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas jazdy na rolkach. Posiada wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę.; Rekreacja: Student zna prawidłowy sposób chodzenia, wie jak przygotować się do zajęć, wie jak dobrać kije.; La: Student zna podstawowe pojęcia i podstawowe przepisy dotyczące lekkiej atletyki. Zna konkurencje lekkoatletyczne i potrafi umiejscowić je w poszczególnych grupach. Zna ćwiczenia, które można wykorzystać w rozgrzewce lekkoatletycznej. Zna technikę wykonywania startu niskiego i pozycyjnego oraz technikę pokonywania płotków lekkoatletycznych. Snowboard: J.W. oraz potrafi bezpiecznie zorganizować zajęcia ruchowe w górach; Pływanie: Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów wodnych, rozróżnia podstawowe style pływackie, wie jak bezpiecznie wykonać skok do wody, zna ćwiczenia doskonalące poszczególne style pływackie.; Narciarstwo: Student zna Dekalog FIS, zna podstawowe zasady konserwacji i eksploatacji sprzętu narciarskiego Posiada wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, zna zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej; Tenis stołowy: Student zna podstawowe przepisy dyscypliny, potrafi opisać prawidłowy chwyt rakiетки i postawę przy stole. Student jest w stanie wymienić i objaśnić sposoby poruszania się przy stole. Jest w stanie rozróżnić i opisać podstawowe rodzaje uderzeń w tenisie stołowym.; Żeglarstwo: Student zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące na wodzie, udzielania p.p.p. potrafi wymienić podstawowe el. budowy jachtu mieczowego, zna przepisy normujące ruch na akwenu wodnym, potrafi wymienić kursy jachtu wzg. wiatru.; Piłka nożna: Student posiada wystarczającą wiedzę w zakresie kultury fizycznej, zna podstawowe przepisy piłki nożnej i potrafi je zastosować w praktyce, zna elementy techniczne w piłce nożnej, posiada dobrą znajomość rozwiązań taktycznych w piłce nożnej.; Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujące prawidłową postawę , zna zasady prawidłowego oddychania podczas cw. Potrafi nazwać cw. utrwalone podczas zajęć. Zna wiele cw.</p> |
|                     | <p>Wskazanych w danej jednostce chorobowej, zna ćw. wzmacniające i rozciągające</p>  |

|              |   |
|--------------|---|
| NA OCENĘ 4.5 | <p>Na ocenę 4.5 Siłownia-Student zna zasady bezp. na siłowni, zna techn. wykonywania cw., zna ćw. kształtujące ,które może wykorzystać w przygotow. organizmu do wysiłku(rozgrzewka),posiada zasób cw. wzmacniające poszczególne partie mięśniowe ;Unihokej: Zna sposoby poruszania się po boisku. Potrafi wymienić różne rodzaje podań, strzałów i zwodów. Posiada wiadomości niezbędne do rozpoznania i zastosowania odpowiednich elem. taktycznych obrony i ataku. ; Koszykówka: Student zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę. Potrafi opisać prawidłowe poruszanie się po boisku oraz kozłowania PR i LR. Student potrafi opisać technikę rzutu do kosza z miejsca oraz biegu. ; Fitness: Student zna nazewnictwo podstawowych kroków aerobowych/ na stepie, umie zdefiniować terminy fitness. aerobik, step, potrafi wymienić różne typy zajęć aerobowych oraz wie, które cw. wzmacniają górne i dolne partie mm. ; Piłka reczna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę reczna . Wie jak wygląda kozłowanie PR i LR oraz podania piłki w biegu dwójkami zakończone rzutem z wysokości. ; Siatkówka: Zna podstawowe przepisy piłki siatkowej i potrafi je zastosować w praktyce, zna elementy techn. w piłce siatkowej, posiada dobra znajomość rozwiązań taktycznych w piłce siatkowej; Tenis ziemny: Student zna podstawowe pojęcia tenisowe i przepisy, wie jak przygotować się do zajęć, zna sposoby poruszania się po korcie i rozróżnia podstawowe odbicia: Fh, Bh, wolej, serwis; wie jak liczy się punkty podczas meczu.; Łyżwiarstwo: Student zna nazewnictwo podst. elem. z łyżwiarstwa, potrafi zdefiniować terminy: jazda w przód i tył, odbicia wew. i zew. krawędzią łyżew, hamowania różnymi sposobami, przekładanka w prawa i lewa stronę oraz zna założenia techniczne w/w elementów celem ich wdrożenia w praktyce.; Rolki: Student zna podstawowe zasady bezp. obowiązujące podczas jazdy na rolkach. Posiada wiedze i umiejętności umożliwiające bezp. org. zajęć ruch. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę.; Rekreacja: Student zna prawidłowy sposób chodzenia, wie jak przygotować się do zajęć, wie jak dobrać kije.; La: Student zna podst. pojęcia i podst. przepisy LA. Zna konkurencje LA i potrafi umiejscowić je w poszczególnych grupach. Zna cw., które można wykorzystać w rozgrzewce LA. Zna techn. wykon. startu niskiego i pozycyjnego oraz technikę pokonywania płotków LA. Snowboard: J.W. oraz potrafi bezp. zorganizować zajęcia ruchowe w górach; Pływanie: Student zna zasady bezp. korzystania z obiektów wodnych, rozróżnia podst. style pływackie, wie jak bezp. wykonać skok do wody, zna cw. doskonalące poszczególne style pływackie.; Narciarstwo: Student zna Dekalog FIS, zna podst. zasady konserwacji i eksploatacji sprzętu narciarskiego Posiada wiedze i umiejętności umożliwiające bezp. org. zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, zna zasady udzielania p.p.p.; Tenis stołowy: Student zna podst. przepisy dyscypliny, potrafi opisać prawidłowy chwyt rakiетки i postawę przy stole. Student jest w stanie wymienić sposoby poruszania się przy stole. Potrafi rozróżnić i opisać podstawowe rodzaje uderzeń w tenisie stołowym.; Żeglarstwo: Student zna zasady bezp. obowiązujące na wodzie, udzielania p.p.p. potrafi wymienić podstawowe el. budowy jachtu mieczowego, zna przepisy ruchu na śródlądziu, potrafi wymienić kursy jachtu wzg. wiatru.; Piłka nożna: Zna podstawowe przepisy piłki nożnej i potrafi je zastosować w praktyce, zna elem. techn. piłce nożnej, posiada dobra znajomość rozwiązań taktycznych w piłce nożnej.; Rehabilitacja: Student zna cechy poprawnej postawy , zna zasady prawidłowego oddychania podczas cw. Potrafi nazwać cw. utrwalone podczas zajęć. Zna wiele cw. wskazanych w danej jednostce chorobowej , zna cw. wzmacniające i rozciągające</p> |
|--------------|---|

|                     |   |
|---------------------|---|
| <p>NA OCENĘ 5.0</p> | <p>Na ocenę 5.0 Siłownia-jak na 4,5 oraz wie na czym polega trening aerobowy i piramidowy ,wie w jaki sposób może zbadać własny rozwój , zna podstawy zdrowego żywienia; Unihokej: jak na 4,5 oraz zna zasady gry w unihokeja w stopniu zadowalającym. Potrafi opisać nauczone zagrywki i elementy taktyki.; Koszykówka: jak na 4,5 oraz student potrafi objaśnić techn. wykon. pivoty oraz wymienić i objaśnić zwody z piłką i bez piłki. Student potrafi objaśnić krok odstawa dostawny i scharakteryzować grę 1: 1 w obronie i ataku.; Fitness: jak na 4,5 oraz zna definicje stretchingu.; Piłka ręczna: Student zna podst. przepisy gry w piłkę ręczną (kroki, podwójna, przejście linii pola bramkowego, rzut karny, rzut wolny, faul). Wie jak poprawnie wykonać podanie piłki w dwójkach i trójkach bez zmiany miejsc zakończone rzutem z wysokości do bramki. Wie jak poprawnie wykonać wyjście do ataku szybkiego zakończone rzutem z wysokości do bramki.; Siatkówka: Zna bardzo dobrze przepisy piłki siatkowej i potrafi je zastosować w praktyce, zna bardzo dobrze elementy techn. w piłce siatkowej, posiada bardzo dobrą znajomość rozwiązań taktycznych w piłce siatkowej; Tenis ziemny: Student zna podst. pojęcia tenisowe i przepisy, wie jak przygotować się do zajęć, zna sposoby poruszania się po korcie i rozróżnia podstawowe odbicia: Fh, Bh, wolej, półwolej, serwis; wie jak liczy się punkty podczas meczu, wie, czym różni się gra singlowa od deblowej, zna cw. doskonalące elem. techn.; Łyżwiarstwo: jak na 4,5 oraz Wie jak cw. techn. wpływają na doskonalenie poszczególnych partii mm. Zna przepisy w łyżwiarstwie szybkim i figurowym oraz hokeju.; Rolki: Student zna podst. zasady bezp. obowiązujące podczas jazdy na rolkach. Posiada wiedzę i umiejętności umożliwiające bezp. org. zajęć ruchowych. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. Posiada wiedzę związana z wpływem cw. fizycznych na zdrowie. Zna zasady udzielania p.p.p.; Rekreacja: Student zna prawidłowy sposób chodzenia, wie jak przygotować się do zajęć, wie jak dobrać kije i jak się nimi prawidłowo posługiwać, zna zasady doboru dystansu i tempa marszu.; LA: Student zna pojęcia i przepisy dotyczące LA. Zna konkurencje LA i potrafi umiejscowić je w poszczególnych grupach. Zna cw., które można wykorzystać w rozgrzewce LA. Zna techn. wykonywania startu niskiego i pozycyjnego oraz techn. pokonywania płotków LA. Zna technikę pomiaru tętna, oraz testy sprawdzające sprawność motoryczną. Ma duże wiadomości z zakresu LA i potrafi wykorzystać je w praktyce. Zna komendy startera, wie, na jakich dystansach startuje się ze startu niskiego i pozycyjnego.; Snowboard: Student posiada wiedzę w/w oraz zasady organizacji zawodów snowboardowych. Pływanie: Student zna zasady bezp. korzystania z obiektów wodnych, rozróżnia podst. style pływackie, wie jak bezp. wykonać skok do wody, zna cw. doskonalące poszczególne style pływackie, wie jak pomóc osobie zmęczonej w wodzie, wie jak bezp. nurkować.; Narciarstwo: Student zna Dekalog FIS, zna podst. zasady konserwacji i eksploatacji sprzętu narciarskiego posiada wiedzę i umiejętności umożliwiające bezp. org. zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, zna zasady udzielania p.p.p., zna zagrożenia lawinowe rodzaje lawin, stopnie zagrożenia lawinowego, zna podst. przepisy dotyczące przeprowadzania zawodów narciarskich.; Tenis stołowy: Student zna podst. przepisy dyscypliny, potrafi opisać prawidłowy chwyt rakiетки i postawę przy stole. Student jest w stanie wymienić i objaśnić sposoby poruszania się przy stole. Potrafi rozróżnić i opisać podst. rodzaje uderzeń w tenisie stołowym. Student potrafi zaproponować cw. doskonalące poszczególne rodzaje uderzeń i ich kombinacje.; Żeglarstwo: Student zna zasady bezp. obowiązujące na wodzie, udzielania p.p.p. potrafi wymienić podst. el. budowy jachtu mieczowego, zna przepisy normujące ruch na śródlądziu, potrafi wymienić kursy jachtu wzg. wiatru, potrafi rozpoznać na wodzie szkwał oraz cumulonimbusa na niebie.; Piłka nożna: Zna bardzo dobrze przepisy piłki nożnej i potrafi je zastosować w praktyce, zna bardzo dobrze elem. techn. posiada bardzo dobrą znajomość rozwiązań taktycznych.; Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujące poprawną postawę , zna zasady prawidłowego oddychania podczas cw. Potrafi nazwać cw. utrwalone podczas zajęć. Zna wiele cw.</p> |
|                     | <p>wskazanych w danej jednostce chorobowej , zna cw. wzmacniające i rozciągające poszczególne grupy mm zna cw. wzmacniające i rozciągające poszczególne grupy</p>   |

| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |   |
|---------------------|---|
| NA OCENĘ 2.0        | <p>Na ocenę 2.0 Siłownia-Student nie potrafi przeprowadzić podstawowej rozgrzewki, przygotowującej organizm do wysiłku źle technicznie wykonuje ćwiczenia ( na maszynach, urządzeniach, na wolnych ciężarach). ;Unihokej: Nie umie poprawnego chwytu kija, z trudem przychodzi mu swobodne poruszanie się z kijem prowadząc jednocześnie piłeczkę. Nie potrafi wykonać poprawnego technicznie podania ani strzału.; Koszykówka: Student nie potrafi w prawidłowy sposób poruszać się po boisku.; Fitness: Student/ka nie potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce podstawowych kroków aerobowych/ na stepie.; Piłka ręczna: Student źle wykonuje podania i chwyt piłki oburącz w miejscu.; Siatkówka: Nie potrafi poprawnie poruszać się po boisku, nie potrafi przyjąć prawidłowych postaw siatkarskich, nie potrafi odbić sposobem górnym i dolnym oburącz, nie potrafi wykonać zagrywki dowolnym sposobem.; Tenis ziemny: Student nie potrafi zademonstrować pozycji tenisowej, forhendu i backhandu; Łyżwiarstwo: Student/ka nie potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce podstawowych elementów z łyżwiarstwa; Rolki: Student nie potrafi poruszać się na rolkach.; Rekreacja: Student nie potrafi wykonać prawidłowego chodu.; La: Student nie potrafi przeprowadzić podstawowej rozgrzewki, nie rozróżnia truchtu od fazy biegu. Nie potrafi wykonać startu niskiego i pozycyjnego. Nie potrafi wykonać skipu A, B, C. Nie potrafi wykonać technicznie skoku w dal z miejsca.; Snowboard: Student nie potrafi wykonać ześlizgu ( prosty, skośny).;Pływanie: Student nie potrafi pływać elementarnym sposobem.; Narciarstwo: Student nie potrafi poruszać się na nartach po stoku.; Tenis stołowy: Student nie opanował techniki chwytu raketki i poruszania się przy stole.; Żeglarsstwo: Student nie potrafi przygotować jachtu do wypłynięcia, nie potrafi obsługiwać stanowisk manewrowych.; Piłka nożna.; Student nie zna podstawowych przepisów gry w piłkę nożną oraz podstawowych elementów techniki gry. Student nie potrafi prawidłowo poruszać się po boisku w grze. Rehabilitacja: Student nie zna cech charakteryzujących prawidłowa postawę . nie potrafi pokazać cw. utrwalonych podczas zajęć , nie umie prawidłowo zademonstrować oddychania podczas cw.</p> |



|              |  |
|--------------|--|
| NA OCENĘ 3.0 | <p>Na ocenę 3.0 Siłownia-Student potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia kształtujące i samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę, poprawnie technicznie wykonuje ćwiczenia. Unihokej: Potrafi swobodnie prowadzić piłeczkę kijem do unihokeja z boku po prostej i slalomem w marszu i biegu. Potrafi podać i przyjąć piłeczkę od partnera w marszu i biegu. Potrafi strzelić w światło bramki z marszu i z biegu po podaniu od partnera.; Koszykówka: Student potrafi w prawidłowy sposób poruszać się po boisku, kozłować prawa i lewa ręka, wykonać podanie i chwyt piłki w miejscu.; Fitness: Student/ka potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce podstawowe kroki aerobikowe /na stepie.; Piłka ręczna: Student wykonuje podania i chwyt piłki oburącz w miejscu i w truchcie przodem do siebie w dwójkach. złe kozłuje (technicznie).; Siatkówka: Potrafi poprawnie poruszać się po boisku, potrafi przyjąć prawidłowe postawy siatkarskie, potrafi odbić sposobem górnym i dolnym oburącz w stopniu dostatecznym, potrafi wykonać zagrywki dowolnym sposobem w stopniu dostatecznym.; Tenis ziemny: Student umie zademonstrować podstawowe ustawienie tenisowe, prawidłowy ruch forhend (Fh) i backhand (Bh).; Łyżwiarstwo: Student/ka potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce w stopniu dostatecznym podstawowe elementy z łyżwiarstwa; Rolki: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował sposób poruszania się na rolkach w przód w stopniu podstawowym i potrafi zademonstrować przynajmniej dwa ćwiczenia do opanowanego sposobu poruszania się na rolkach.; Rekreacja: Student potrafi wykonać prawidłowy chód.;La: Student potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia na rozgrzewce. Rozróżnia fazę truchtu od fazy biegu. Wykonuje skiping A,B,C w wolnym tempie. ;Snowboard: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach opanował ześlizgi oraz jazdę w linii spadku stoku. Pływanie: Student początkujący potrafi: przepłynąć elementarnym sposobem 25m, wykonać prawidłowy wydech do wody. Student zaawansowany potrafi: przepłynąć poprawnie 1 stylem.; Narciarstwo: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował jeden sposób poruszania się na nartach i potrafi zademonstrować przynajmniej dwa ćwiczenia do opanowanego sposobu poruszania się po stoku.; Tenis stołowy: Student opanował technikę chwytu rakiетки i poruszania się przy stole. Potrafi wykonać kilka dowolnych podań.; Żeglarstwo: Student potrafi przygotować jacht do wypłynięcia, potrafi obsługiwać stanowiska manewrowe, potrafi udzielić p.p.p. ; Piłka nożna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożna. Student potrafi w prawidłowy sposób poruszać się po boisku oraz przyjąć i podać piłkę.; Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujące prawidłową postawę , potrafi pokazać cw. utrwalone podczas zajęć , potrafi poprawnie zademonstrować prawidłowy cykl oddechowy podczas cw.</p> |
|--------------|--|



|                     |   |
|---------------------|---|
| <p>NA OCENĘ 3.5</p> | <p>Na ocenę 3.5 Siłownia-Student potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia kształtujące i samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę, poprawnie technicznie wykonuje ćwiczenia, potrafi dobrać ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe i wykonać je na odpowiednich urządzeniach, maszynach, wolnych ciężarach, wykonuje prawidłowy oddech podczas ćwiczeń. ;Unihokej: Potrafi swobodnie prowadzić piłeczkę kijem do unihokeja z boku po prostej, slalomem, z dryblingiem i zmianą kierunku biegu. Potrafi podać i przyjąć piłeczkę sposobem górnym i dolnym oraz sytuacyjnie w miejscu i w ruchu. Potrafi strzelić z miejsca, po zatrzymaniu, w biegu, egzekwować rzuty wolne i karne. ; Koszykówka: Student potrafi w prawidłowy sposób poruszać się po boisku, koźlować prawa i lewa ręka, wykonać podanie i chwyt piłki w miejscu i biegu. Student potrafi wykonać prawidłowy rzut do kosza z miejsca. ; Fitness: Student/ka potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce kroki aerobikowe/na stepie, wie jak dane kroki połączyć. ; Piłka ręczna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną (kroki, podwójna, przejście linii pola bramkowego w ataku i w obronie). Wykonuje poprawne koźlowanie prawa i lewa ręka, podania i chwyt w biegu przodem i tyłem (w biegu przodem podanie podobne jak do rzutu z wyskoku). ; Siatkówka: Potrafi poprawnie poruszać się po boisku, potrafi przyjąć prawidłowe postawy siatkarskie, potrafi poprawnie odbić sposobem górnym i dolnym oburącz, potrafi poprawnie wykonać zagrywki dowolnym sposobem.; Tenis ziemny: Student umie zademonstrować podstawowe ustawienie tenisowe, prawidłowy ruch Fm i Bh, potrafi przebić piłkę przez siatkę (odbić 3-4 razy Fm i Bh) ; Łyżwiarstwo: Student/ka potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce podstawowe elementy z łyżwiarstwa, umie wykonać element jazdy w przód, odbicia wew. i zew. krawędzią łyżew, hamowania różnymi sposobami.; Rolki: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował sposób poruszania się na rolkach w przód w stopniu podstawowym i potrafi zademonstrować przynajmniej trzy ćwiczenia do opanowanego sposobów poruszania się po stoku.; Rekreacja: Student potrafi wykonać prawidłowy chód, umie prawidłowo chwycić kije, potrafi wykonać kilka ćwiczeń przygotowujących organizm do zajęć.; La: Student potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia na rozgrzewce. Rozróżnia fazę truchtu od fazy biegu. Wykonuje skiping A,B,C z lekkimi błędami. Potrafi wykonać ćwiczenia na płótkach lekkoatletycznych z marszu. Osiąga średnie wyniki w testach sprawności motorycznej. Snowboard: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach opanował ześlizgi oraz jazdę w linii spadku stoku oraz w skos stoku, samodzielnie porusza się na wyciągu.; Pływanie: Student początkujący potrafi: przepłynąć elementarnym sposobem 25m, wykonać prawidłowy wydech do wody, wykonać dowolny skok do wody. Student zaawansowany potrafi: przepłynąć poprawnie 1 stylem, wykonać prawidłowy skok na nogi ze słupka.; Narciarstwo: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował dwa sposoby poruszania się na nartach i potrafi zademonstrować przynajmniej dwa ćwiczenia do każdego z opanowanych sposobów poruszania się po stoku.; Tenis stołowy: Student opanował technikę chwytu rakiетки i poruszania się przy stole. Potrafi wykonać serwis i kilka uderzeń z rotacją piłeczki forhend i bekhend.; Żeglarsko: Student potrafi przygotować jacht do wypłynięcia, potrafi obsługiwać stanowiska manewrowe, potrafi udzielić p.p.p. Wykonać klar jachtu, takielunku, wiąże podstawowe węzły żeglarskie.; Piłka nożna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną. Student potrafi w prawidłowy sposób poruszać się po boisku oraz przyjąć i podać piłkę w miejscu i w ruchu. Student potrafi oddać strzał do bramki z miejsca.; Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujące prawidłową postawę, potrafi pokazać cw. utrwalone podczas zajęć, potrafi poprawnie zademonstrować prawidłowy cykl oddechowy podczas cw. Potrafi zademonstrować w stopniu dostatecznym cw. z zakresu korekcji postawy</p> |
|---------------------|---|

|                     |  |
|---------------------|--|
| <p>NA OCENĘ 4.0</p> | <p>Na ocenę 4.0 Siłownia-Student potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia kształtujące i samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę ,poprawnie technicznie wykonuje ćwiczenia, potrafi dobrać ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe i wykonać je na odpowiednich urządzeniach ,maszynach, wolnych ciężarach, wykonuje prawidłowy oddech podczas ćwiczeń, umie dobrać właściwe obciążenia treningowe(ilość serii, powtórzeń, czas odpoczynku) ; Unihokej: Potrafi wykorzystać poznane wcześniej elementy techniczne i umiejętności ruchowe w grze z wykorzystaniem odpowiednich rodzajów zwodów.; Koszykówka: Student potrafi w prawidłowy sposób poruszać się po boisku, kozłować prawa i lewa ręka, wykonać podanie i chwyt piłki w miejscu i biegu. Student potrafi wykonać prawidłowy rzut do kosza z miejsca oraz biegu z prawej i lewej strony. ; Fitness: Student/ka potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce podstawowe kroki aerobikowe/ na stepie, wie jak dane kroki połączyć, potrafi dobrać odpowiednia prace rak, wykonuje prawidłowo technicznie ćwiczenia wzmacniające. ; Piłka ręczna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczna (kroki, podwójna, przejście linii pola bramkowego, rzut wolny). Wykonuje poprawne kozłowanie prawa i lewa ręka oraz podania piłki w biegu dwójkami zakończone rzutem z wysokości do bramki bez bramkarza. ; Siatkówka: Potrafi poruszać się po boisku w stopniu dobrym, potrafi przyjąć prawidłowe postawy siatkarskie, potrafi prawidłowo odbić sposobem górnym i dolnym oburącz, potrafi prawidłowo wykonać zagrywkę sposobem górnym i dolnym, potrafi prawidłowo wykonać atak.; Tenis ziemny: Student umie zademonstrować podstawowe ustawienie tenisowe, prawidłowy ruch Fm i Bh, potrafi swobodnie poruszać się po korcie odbijając Fm i Bh.; Łyżwiarstwo: Student/ka potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce w stopniu dobrym podstawowe elementy z łyżwiarstwa, umie wykonać element jazdy w przód, odbicia wew. i zew. krawędzią łyżew, hamowania różnymi sposobami, przekładanka w prawa i lewa stronę; Rolki: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował sposób poruszania się na rolkach w przód i w tył i potrafi zademonstrować przynajmniej dwa ćwiczenia do każdego z opanowanych sposobów poruszania się na rolkach.; Rekreacja: Student potrafi wykonać prawidłowy chód, umie prawidłowo chwycić kije i wykonać prawidłowy ruch ramion z kijami, wykonać rozgrzewkę przed zajęciami.; La: Student potrafi wykonać ćwiczenia na rozgrzewce. Rozróżnia fazę truchtu od fazy biegu. Wykonuje skiping A,B,C z prawidłowa praca ramion. .Potrafi wykonać ćwiczenia na płótkach lekkoatletycznych w truchcie. Wykonuje skok w dal z miejsca z właściwa technika. Osiąga dobre wyniki w testach sprawności motorycznej.; Snowboard: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach opanował skręt ślizgowy rotacyjny. Pływanie: Student początkujący potrafi: przepłynąć elementarnym sposobem 25m, wykonać prawidłowy wydech do wody, wykonać dowolny skok do wody, wykonać prawidłowa prace nóg do stylu grzbietowego i kraula. Student zaawansowany potrafi: przepłynąć poprawnie 2 stylami, wykonać prawidłowy skok na nogi ze słupka.; Narciarstwo: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował trzy sposoby poruszania się na nartach i potrafi zademonstrować przynajmniej dwa ćwiczenia do każdego z opanowanych sposobów poruszania się po stoku.; Tenis stołowy: Student biegle opanował technikę chwytu rakiетки i poruszania się przy stole. Potrafi wykonać serwis i zademonstrować odbicia typu: przystawka, lekkie podcięcie, half-wolej, top spin, smecz, kontratak.; Żeglarstwo: Student potrafi przygotować jacht do wypłynięcia, potrafi obsługiwać stanowiska manewrowe, potrafi udzielić p.p.p. wykonać klar jachtu, takielunku, wiąże podstawowe węzły żeglarskie, potrafi reagować na zmienny przechył, poprawnie pracuje na żaglach w różnych kursach.; Piłka nożna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożna. Student potrafi w prawidłowy sposób poruszać się po boisku oraz przyjąć i podać piłkę w miejscu i w ruchu. Student potrafi oddać strzał do bramki z miejsca i w biegu. Student posiada umiejętność wykonywania zwodów i zmiany tempa i kierunku biegu z piłka.; Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujące prawidłowa postawę , potrafi pokazać cw. utrwalone podczas zajęć ,potrafi poprawnie</p> |
|                     | <p>Strona 17/22</p>  |

|                     |  |
|---------------------|--|
| <p>NA OCENĘ 4.5</p> | <p>Na ocenę 4.5 Siłownia-jak na 4,0 oraz umie przeprowadzić trening aerobowy, piramidowy ,obwód stacyjny. ;Unihokej: Umiejętnie porusza się po boisku, potrafi czytać grę własnego zespołu i przeciwnika, potrafi zastosować wszystkie wcześniejsze elem. techn. w stopniu zadowalającym. ; Koszykówka: jak na 4,0 oraz student potrafi wykonywać pivoty i zwody z piłka i bez piłki i zastosować te umiejętność podczas gry. ; Fitness: Student potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce podst. i zaawansowane kroki aerobikowe/na stepie, wie jak dane kroki połączyć, potrafi dobrać odpowiednia prace rak, potrafi zbudować prosty układ aerobikowy /na stepie, wykonuje prawidłowo techn. cw. wzmacniające i wie jak wykorzystać w praktyce przyrządy , które służą do cw. wzmacniających. ; Piłka reczna: Student zna podst. przepisy gry w piłkę reczna (kroki, podwójna, przejście linii pola bramkowego, rzut wolny, faul). Wykonuje poprawnie podania piłki w biegu 2 i 3 bez zmiany miejsc zakończone rzutem z wysokości do bramki. Wykonuje poprawnie rzut wolnego i karny. ; Siatkówka: jak na 4,0 oraz potrafi prawidłowo wykonać atak w różnym tempie i formie; Tenis ziemny: Student umie zademonstrować podst. ustawienie tenisowe, prawidłowy ruch Fm i Bh, potrafi swobodnie poruszać się po korcie odbijając Fm i Bh, serwować i grać na punkty (forma uproszczona). ; Łyżwiarstwo: Student potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce w stopniu dobrym podst. elem. z łyżwiarstwa, umie wykonać elem. jazdy w przód i tył, odbicia wew. i zew. krawędzią łyżew, hamowania różnymi sposobami, przekładanka w prawa i lewa stronę; Rolki: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował sposób poruszania się na rolkach w przód i w tył z odpowiednia prędkością i potrafi zademonstrować przynajmniej trzy cw. i ewolucje do każdego z opanowanych sposobów poruszania się na rolkach.; Rekreacja: Student potrafi wykonać chód z prawidłowa koordynacja pracy nóg i ramion z kijami, wykonać rozgrzewkę przed zajęciami, zrobić pomiar tętna.; LA: Student potrafi wykonać rozgrzewkę. Rozróżnia fazę truchtu od fazy biegu. Wykonuje skiping A,B,C z prawidłowa praca ramion. .Potrafi wykonać cw. na płotkach LA w truchcie. Potrafi wykonać start niski i pozycyjny według komendę startera. Wykonuje skok w dal z miejsca z właściwa techn.. Jego sprawność w testach sprawności motorycznej ponad dobra. Samodzielnie potrafi zmierzyć tętno. Snowboard: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach opanował większość elem. podst., potrafi pokonać różne formy terenowe. Pływanie: jak na 4.0 oraz wykonać prosty nawrót.; Narciarstwo: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował cztery sposoby poruszania się na nartach i potrafi zademonstrować przynajmniej dwa cw. do każdego z opanowanych sposobów poruszania się po stoku.; Tenis stołowy: Student biegle opanował techn. chwytu rakiетки i poruszania się przy stole. Potrafi wykonać serwis i zademonstrować odbicia typu: przystawka, lekkie podcięcie, half-wolej, top spin, smecz, kontratak. Posiada umiejętności w skierowaniu piłeczki w różna.; Żeglarstwo: Student potrafi przygotować jacht do wypłynięcia, potrafi obsługiwać stanowiska manewrowe, potrafi udzielić p.p.p. wykonać klar jachtu, wiąże podst. węzły żeglarskie, potrafi reagować na zmienny przechył, poprawnie pracuje na żaglach w różnych kursach, oraz w czasie zwrotów przez sztag i rufe.; Piłka nożna.; Student zna podst. przepisy gry w piłkę nożna. Student potrafi w prawidłowy sposób poruszać się po boisku oraz przyjąć i podać piłkę w miejscu i w ruchu. Student potrafi oddać strzał do bramki z miejsca i w biegu. Student posiada umiejętność wykonywania zwodów i zmiany tempa i kierunku biegu z piłka. Student potrafi wykonać prawidłowo drybling , zwody z piłka. Student zna podst. zasady gry w obronie i w ataku. Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujące prawidłowa postawę , potrafi pokazać cw. utrwalone podczas zajęć , potrafi poprawnie zademonstrować prawidłowy cykl oddechowy podczas cw. Potrafi zademonstrować w stopniu dobrym cw. z zakresu korekcji postawy, zna cw. wzmacniające i rozciągające poszczególne grupy mm.</p> |
|---------------------|--|

|                     |  |
|---------------------|--|
| NA OCENĘ 5.0        | <p>Na ocenę 5.0 Siłownia-jak na 4,5 oraz potrafi ocenić poziom własnej sprawności na podstawie wyników uzyskiwanych w próbach. ;Unihokej: Zawodnik zna podstawowe zagrywki taktyczne obrony i ataku w unihokeju, umie je zastosować w grze właściwej na wysokim technicznie poziomie. ; Koszykówka: jak na 4,5 oraz student potrafi wykonywać pivoty i zwody z piłką i bez piłki oraz zastosować tę umiejętność podczas gry .Student potrafi poruszać się krokiem obronnym oraz zna i stosuje zasady prawidłowej gry 1:1 w ataku i obronie. ; Fitness: jak na 4,5 oraz wykonuje prawidłowo stretching. ; Piłka reczna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę reczna (kroki, podwójna, przejście linii pola bramkowego, rzut karny, rzut wolny, faul). Wykonuje poprawnie podanie piłki w dwójkach i trójkach bez zmiany miejsc zakończone rzutem z wysokości do bramki z bramkarzem. Wykonuje poprawnie do ataku szybkiego zakończone rzutem z wysokości do bramki. ; Siatkówka: jak na 4,5 oraz potrafi prawidłowo wykonać blok(zastawiac); Tenis ziemny: Student umie zademonstrować podstawowe ustawienie tenisowe, prawidłowy ruch Fm i Bh, potrafi swobodnie poruszać się po korcie odbijając Fm i Bh, serwować i grać mecz, zagrać wolej i półwolej.; Łyżwiarstwo: Student potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce w stopniu bardzo dobrym podstawowe elementy z łyżwiarstwa, umie wykonać element jazdy w przód i tył, odbicia wew. i zew. krawędzią łyżew, hamowania różnymi sposobami, przekładanka w prawa i lewa stronę; Rolki: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował sposób poruszania się na rolkach w przód i w tył z odpowiednią prędkością potrafi zademonstrować przynajmniej cztery cw. i ewolucje do każdego z opanowanych sposobów poruszania się na rolkach.; Rekreacja: Student potrafi wykonać chód z prawidłową koordynacją pracy nóg i ramion z kijami, wykonać rozgrzewkę przed zajęciami i ćwiczenia rozciągające po zajęciach, potrafi zmierzyć poziom aktywizacji organizmu na podstawie pomiaru tętna.; LA : jak na 4,5 oraz potrafi wykonać start niski i pozycyjny według komend startera. Technicznie wykonuje skok w dal z miejsca. Cw. wykonuje z właściwą techniką w odpowiednim tempie. Potrafi rozłożyć siłę na dystansie. Systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną, czego wynikiem są bardzo dobre wyniki w testach sprawności motorycznej. Samodzielnie potrafi zmierzyć tętno.; Snowboard: jak na 4,5 oraz wykonuje elementy techniki freestylowej.; Pływanie: jak na 4,5 oraz zastosować sposoby autoratownictwa, zanurkować w głąb i w dal.; Narciarstwo: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował pięć sposobów poruszania się na nartach i potrafi zademonstrować przynajmniej dwa ćwiczenia do każdego z opanowanych sposobów poruszania się po stoku.; Tenis stołowy: jak na 4,5 oraz umie przeplatać działania atakujące, obronne i atakująco-obronne.; Żeglarstwo: jak na 4,5 oraz potrafi samodzielnie prowadzić jacht, podchodzi i odchodzi od kei.; Piłka nożna : jak na 4,5 oraz potrafi zagrać na pozycji bramkarza. ;Rehabilitacja: jak na 4,5 oraz potrafi samodzielnie dostosować cw. do danej dysfunkcji.</p> |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 5 |  |
| NA OCENĘ 2.0        | Na ocenę 2.0 Student nie zna przepisów dotyczących danej dyscypliny sportowej ani jej podstawowych elementów technicznych i taktycznych.   |
| NA OCENĘ 3.0        | Na ocenę 3.0 Student zna przepisy dotyczące danej dyscypliny sportowej oraz jej podstawowe elementy techniczne i taktyczne.  |
| NA OCENĘ 3.5        | Student zna przepisy dotyczące danej dyscypliny sportowej oraz jej podstawowe elementy techniczne i taktyczne, wie które cechy motoryczne są w niej najbardziej potrzebne.   |

|                     |  |
|---------------------|--|
| NA OCENĘ 4.0        | Na ocenę 4.0 Student zna przepisy dotyczące danej dyscypliny sportowej i regulaminy zawodów oraz jej podstawowe elementy techniczne i taktyczne, wie, które cechy motoryczne są w niej najbardziej potrzebne, zna ćwiczenia doskonalące elementy taktyczne i techniczne. Zna p.p.p.  |
| NA OCENĘ 4.5        | Na ocenę 4.5 Student zna przepisy dotyczące danej dyscypliny sportowej i regulaminy zawodów oraz jej podstawowe elementy techniczne i taktyczne, wie, które cechy motoryczne są w niej najbardziej potrzebne, zna ćwiczenia doskonalące elementy taktyczne i techniczne, wie jak ocenić swój poziom wytrenowania, potrafi wyciągać wnioski i odnieść je do swoich słabych i mocnych stron. Zna p.p.p.  |
| NA OCENĘ 5.0        | Na ocenę 5.0 Student zna przepisy dotyczące danej dyscypliny sportowej i regulaminy zawodów oraz jej podstawowe elementy techniczne i taktyczne, wie, które cechy motoryczne są w niej najbardziej potrzebne, zna ćwiczenia doskonalące elementy taktyczne i techniczne, wie jak ocenić swój poziom wytrenowania, potrafi wyciągać wnioski i odnieść je do swoich słabych i mocnych stron. Zna p.p.p. Wie jak przeprowadzić zawody sportowe w danej dyscyplinie. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 6 |  |
| NA OCENĘ 2.0        | Na ocenę 2.0 Student nie bierze udziału w treningach specjalistycznej grupy sportowej jak również w żadnych zawodach.  |
| NA OCENĘ 3.0        | Na ocenę 3.0 Student bierze udział w co najmniej połowie treningów specjalistycznej grupy sportowej  |
| NA OCENĘ 3.5        | Na ocenę 3.5 Student bierze udział w co najmniej połowie treningów specjalistycznej grupy sportowej i w zawodach o randze uczelnianej (liga międzywydziałowa, mistrzostwa PK).   |
| NA OCENĘ 4.0        | Na ocenę 4.0 Student bierze udział w co najmniej połowie treningów specjalistycznej grupy sportowej oraz w zawodach o randze uczelnianej (liga międzywydziałowa, mistrzostwa PK), a także w co najmniej połowie edycji (rzutach, rozgrywkach, meczach), MLA i eliminacjach do AMP.   |
| NA OCENĘ 4.5        | Student bierze udział w większości treningów specjalistycznej grupy sportowej oraz w zawodach o randze uczelnianej (liga międzywydziałowa, mistrzostwa PK), a także w większości edycji (rzutach, rozgrywkach, meczach), MLA i eliminacjach do AMP. Praca organizacyjna na rzecz sekcji.   |
| NA OCENĘ 5.0        | Na ocenę 5.0 Student bierze udział w większości treningów specjalistycznej grupy sportowej oraz w zawodach o randze uczelnianej (liga międzywydziałowa, mistrzostwa PK), a także we wszystkich edycjach (rzutach, rozgrywkach, meczach), MLA i eliminacjach (finałach) do AMP. Praca organizacyjna na rzecz sekcji.  |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 7 |  |
| NA OCENĘ 2.0        | Na ocenę 2.0 Student nie opracował samodzielnie 2 wybranych tematów  |
| NA OCENĘ 3.0        | Na ocenę 3.0 Student samodzielnie opracował 2 wybrane tematy.  |
| NA OCENĘ 3.5        | Na ocenę 3.5 Student samodzielnie opracował 2 wybrane tematy i przedstawił je na forum grupy.  |

|                     |   |
|---------------------|---|
| NA OCENĘ 4.0        | Na ocenę 4.0 Student samodzielnie opracował 3 wybrane tematy i przedstawił je na forum grupy  |
| NA OCENĘ 4.5        | Na ocenę 4.5 Student samodzielnie opracował 4 wybrane tematy i przedstawił je na forum grupy.   |
| NA OCENĘ 5.0        | Na ocenę 5.0 Student samodzielnie opracował 5 wybranych tematów i przedstawił je na forum grupy   |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 8 |   |
| NA OCENĘ 2.0        | Na ocenę 2.0 Student nie współpracuje w zespole.  |
| NA OCENĘ 3.0        | Na ocenę 2.0 Student nie współpracuje w zespole.  |
| NA OCENĘ 3.5        | Na ocenę 3.5 Student współpracuje w zespole i w stopniu dostatecznym uczestniczy w rywalizacji sportowej.   |
| NA OCENĘ 4.0        | Na ocenę 4.0 Student współpracuje w zespole i z zaangażowaniem uczestniczy w rywalizacji sportowej.   |
| NA OCENĘ 4.5        | Na ocenę 4.5 Student współpracuje w zespole i z zaangażowaniem uczestniczy w rywalizacji sportowej i jej organizowaniu.                           |
| NA OCENĘ 5.0        | Na ocenę 5.0 Student współpracuje w zespole i z zaangażowaniem uczestniczy w rywalizacji sportowej i jej organizowaniu, stosuje zasady fair play. |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKT KSZTAŁCENIA | ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO SZCZEGÓLOWYCH EFEKTÓW ZDEFINIOWANYCH DLA PROGRAMU | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE          | NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-------------------|--|-----------------|----------------------------|-----------------------|---------------|
| EK1               | .  | Cel 1           | C1 C1 C2 C3 C4<br>C5 C6 C7 | N1 N3                 | P1            |
| EK2               | .  | Cel 1           | C1 C1 C2 C3 C4<br>C5 C6    | N1 N2                 | P1            |
| EK3               | .  | Cel 1           | C1 C1 C2 C3 C4<br>C5 C6 C7 | N1 N2                 | P1            |
| EK4               | .  | Cel 1           | C1 C1 C2 C3 C4<br>C5 C6 C7 | N1 N2                 | P1            |
| EK5               | .  | Cel 1           | C1 C1 C2 C3 C4<br>C5 C6 C7 | N1 N2                 | P1            |



| EFEKT KSZTAŁCENIA | ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO SZCZEGÓŁOWYCH EFEKTÓW ZDEFINIOWANYCH DLA PROGRAMU | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE          | NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-------------------|--|-----------------|----------------------------|-----------------------|---------------|
| EK6               | .  | Cel 1           | C1 C1 C2 C3 C4<br>C5 C6 C7 | N1 N2                 | P1            |
| EK7               | .  | Cel 1           | C1 C1 C2 C3 C4<br>C5 C6 C7 | N1                    | P1            |
| EK8               | .  | Cel 1           | C1 C2 C3 C4 C5<br>C6 C7    | N1 N2                 | P1            |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA

- [1] | **Autor Sozański** — *Tytuł Teoretyczne podstawy kształtowania sprawności fizycznej w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży.*, Warszawa, 1985, Wyd. AWF Warszawa, Miejscowość, 2021, Wydawnictwo
- [2] | [2] | **T. Ulatowski** — *Tytuł Teoria sportu. Tom I i II.*, Warszawa, 1992, Wyd. AWF, Warszawa, Miejscowość, 2021, Wydawnictwo
- [3] | **Autor] M.Demel** — *Tytuł Teoria Wychowania Fizycznego*, Warszawa, 1974, Warszawa, Miejscowość, 2021, Wydawnictwo

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Jacek Majka (kontakt: jmajka@pk.edu.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

- 1 mgr Barbara Grabacka - Pietruszka (kontakt: bgrabacka-pietruszka@pk.edu.pl)
- 2 mgr Jacek Majka (kontakt: jmajka@pk.edu.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....  
 .....