

# POLITECHNIKA KRAKOWSKA IM. TADEUSZA KOŚCIUSZKI

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2022/2023

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 W JĘZYKU ANGIELSKIM	physical education
KOD PRZEDMIOTU	WiT
KATEGORIA PRZEDMIOTU	ogólne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	0.00
SEMESTRY	2 3

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

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	LABORATORIA	LABORATORIUM KOMPUTERO- 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 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

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 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 OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
<b>C1</b>	Tresci programowe 1 C1-C7	2
<b>C2</b>	Tresci 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 OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C3	<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, kozłów. 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, kozłów. 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 backhendem, 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, skręty dwupodporowe, hamowania: amortyz. na bandzie, odwróconym T, pługiem; jazda i skręty 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, skręty kątowe, ukł. doskokowy, skręty 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, skręt ślizgowy: rotacyjny, ślizgowy, ślizgowy NW; skręt 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, skręty równoległe, hulajnogi, jazda rybka w przód, crossem oraz zwroty, spos. hamowania, slalom (szeroki i wąski), przekładanka w przód PiL i ze zmianą 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, dojsście, odejsście od kei, udzielanie p.p.p Rehabilitacja: prawidłowe oddychanie, cw. wzmacniające mm oddechowe, posturalne, kończyn 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>	24
	<p>nowe formy aktyw. ruch. w kształtow. sprzecznych postaw, cw. relaksacyjne, kształt. nawyku uczestnictwa w różn. formach aktyw. ruch. Wychowanie</p>	

ĆWICZENIA		
LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
<b>C4</b>	Treści programowe 3. C3Przepisy dotyczące poszczególnych dyscyplin sportowych.	4
<b>C5</b>	5.Treści programowe 4. C4 Doskonalenie wyżej wymienionych elementów technicznych i taktycznych, wprowadzanie elementów rywalizacji, gier i zabaw.	18
<b>C6</b>	Treści programowe 5 C5 Testy sprawności ogólnej	6
<b>C7</b>	Treści programowe 6 Testy nabytych umiejętności technicznych	2
<b>C8</b>	Treści programowe 8	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 - 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

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE 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 CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>	<b>60</b>
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	0.00

## 9 SPOSOBY OCENY

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

**P1** 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. spacerów 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 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: wychowa-

nia 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 przepisy dotyczące danej dyscypliny sportowej oraz jej podstawowe elementy techniczne i taktyczne.
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	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.
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 zna przepisy dotyczące danej dyscypliny sportowej oraz jej podstawowe elementy techniczne i taktyczne.
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	Na ocene 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 ocene 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	Na ocene 2.0 Siłownia-Student nie zna zasad bezpieczeństwa na siłowni, nie zna techniki Wykonywania cwiczen (na maszynach, urządzeniach, na wolnych Cieżarach); 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 podan i chwytów piłki oburacz w miejscu i w truchcie Przodem do siebie w dwójkach.; Siatkówka: Charakteryzuje się niewiedzą 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.; Żeglarsstwo: Student nie zna zasad bezpieczeństwa Obowiązujących na wodzie, nie rozróżnia podstawowych el. Budowy jachtu Mieczowego.; Piłka nożna: Charakteryzuje się niewiedzą 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.



NA OCENĘ 3.0	<p>Na ocene 3.0 Siłownia-Student zna zasady bezpieczeństwa na siłowni, zna techniki Wykonywania cwiczen (na maszynach, urządzeniach, na wolnych cieżarach) ; Unihokej: Potrafi pokazac i opisac chwyt rakiетки, sposoby poruszania sie po Boisku.; Koszykówka: Student zna podstawowe przepisy gry w koszykówke. Potrafi opisac prawidłowe poruszanie sie po boisku.; Fitness: Student/ka zna Nazewnictwo podstawowych kroków aerobowych/ na stepie; Piłka reczna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłke reczna (kroki, podwójna). Wie jak Wygląda poprawne kozłowanie jedna reka. Zna cwiczenia w parach ( podania) przodem do siebie w truchcie jedna reka (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 pojecia 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 pojecia i podstawowe przepisy dotyczące lekkiej atletyki. Snowboard: Student zna Dekalog FIS, Kodeks Snowboardzisty zna zasady Przygotowania i konserwacji sprzety 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 sprzetu narciarskiego; Tenis Stołowy: Student zna podstawowe przepisy dyscypliny, potrafi opisac prawidłowy Chwyt rakiетки i postawe przy stole.; Zeglarstwo: Student zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące na wodzie, udzielania p.p.p. potrafi wymienic podstawowe el. budowy jachtu mieczowego.; Piłka nozna: Student posiada dostateczna wiedze w zakresie kultury fizycznej, zna podstawowe przepisy piłki noznej, zna podstawowe elementy techniczne w piłce noznej.; Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujące prawidłowa postawe , potrafi nazwac cw. utrwalone podczas zajec , nie potrafi wymienic zasad prawidłowego oddychania podczas cw. Zna niewiele cw. wskazanych w danej jednostce chorobowej</p>
--------------	---

NA OCENĘ 3.5	<p>Na ocene 3.5 Siłownia-Student zna zasady bezpieczeństwa na siłowni, zna techniki Wykonywania cwiczen (na maszynach, urządzeniach, na wolnych cieżarach), zna Cwiczenia kształtujące, które może wykorzystac w przygotowaniu organizmu do Wysiłku(rozgrzewka); Unihokej: Potrafi pokazac i opisac chwyt rakiety, sposoby Poruszania sie po boisku. Potrafi wymienic rodzaje podan, strzałów i zwodów. ; Koszykówka: Student zna podstawowe przepisy gry w koszykówke. Potrafi Opisac prawidłowe poruszanie sie po boisku oraz kozłowania prawa i lewa reka. ; Fitness: Student/ka zna nazewnictwo podstawowych kroków aerobowych/ na Stepie, umie zdefiniowac terminy fitness, aerobik, step, potrafi wymienic różne Typy zajec aerobowych.; Piłka reczna: Student zna podstawowe przepisy gry W piłke reczna (kroki, podwójna, przejscie linii pola bramkowego w ataku i w obronie). Wie jak wyglada poprawne kozłowanie prawa i lewa reka, podania i chwyt w biegu przodem i tyłem (w biegu przodem podanie podobne jak do rzutu z wysokoku).; Siatkówka: Posiada dostateczna wiedze w zakresie kultury fizycznej. Zna podstawowe przepisy piłki siatkowej ,zna podstawowe elementy techniczne w piłce siatkowej, posiada elementarna znajomosc rozwiazan taktycznych w piłce siatkowej; Tenis ziemny: Student zna podstawowe pojecia tenisowe i przepisy, wie jak przygotowac sie do zajec, zna sposoby poruszania sie po korcie i rozróżnia podstawowe odbicia: forehand, backhand.; Łyżwiarstwo: Student/ka zna nazewnictwo podstawowych elementów z łyżwiarstwa, nie potrafi zdefiniowac terminów: jazda w przód i tył, odbicia wew. i zew. krawedzia łyzew, hamowania różnymi sposobami, przekładanka w prawa i lewa strone; Rolki: Student zna podstawowe zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas jazdy na rolkach. Posiada wiedze i umiejetnosc umożliwiające bezpieczna organizacje zajec ruchowych.; Rekreacja: Student zna prawidłowy sposób chodzenia, wie jak przygotowac sie do zajec.; La: Student zna podstawowe pojecia i podstawowe przepisy dotyczace lekkiej atletyki. Zna konkurencje lekkoatletyczne i potrafi umiejscowic je w poszczególnych grupach.; Snowboard: To, co na ocene 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 wykonac skok do wody.; Narciarstwo: Student zna Dekalog FIS, zna podstawowe zasady konserwacji i eksploatacji sprzetu narciarskiego Posiada wiedze i umiejetnosc umożliwiające bezpieczna organizacje zajec ruchowych w różnych warunkach srodowiskowych.; Tenis stołowy: Student zna podstawowe przepisy dyscypliny, potrafi opisac prawidłowy chwyt rakiety i postawe przy stole. Student jest w stanie wymienic i objasnac sposoby poruszania sie przy stole.; Żeglarstwo: Student zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące na wodzie, udzielania p.p.p. potrafi wymienic podstawowe el.budowy jachtu mieczowego, zna przepisy normujące ruch na akwenie wodnym.; Piłka nozna: Student posiada dostateczna wiedze w zakresie kultury fizycznej, zna podstawowe przepisy piłki noznej, zna podstawowe elementy techniczne w piłce noznej, posiada elementarna znajomosc rozwiazan taktycznych w piłce noznej.; Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujące prawidłowa postawe , potrafi nazwac cw. utrwalone podczas zajec , zna zasady prawidłowego oddychania podczas cw. Zna niewiele cw. wskazanych w danej jednostce chorobowej</p>
--------------	--

<p>NA OCENĘ 4.0</p>	<p>Na ocene 4.0 Siłownia-Student zna zasady bezpieczeństwa na siłowni, zna techniki wykonywania ćwiczeń (na maszynach, urządzeniach, na wolnych ciężarach), zna ćwiczenia kształtujące, które może wykorzystać w przygotowaniu organizmu do wysiłku (rozgrzewka), posiada zasób ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe; Unihokej: Potrafi pokazać i opisać chwyt rakiетки, sposoby poruszania się po boisku. Potrafi wymienić różne rodzaje podan, 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 reka. Student potrafi opisać techniki 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 reka 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. krawędzia 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 techniki wykonywania startu niskiego i pozycyjnego oraz techniki 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 objasnić 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. Wskazanych w danym miejscu na 1st0c/e23chorobowej, zna cw. wzmacniające i rozciągające</p>
	<p>Strona 11/22</p>

<p>NA OCENĘ 4.5</p>	<p>Na ocene 4.5 Siłownia-Student zna zasady bezp. na siłowni, zna techn. wykonywania cw., zna cw. kształtujące ,które może wykorzystac w przygotow. organizmu do wysiłku(rozgrzewka),posiada zasób cw. wzmacniające poszczególne partie miesniowe ;Unihokej: Zna sposoby poruszania się po boisku. Potrafi wymienić różne rodzaje podan, 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 techniki 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 ręczna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną . 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 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: 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. krawędzia 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 wiedzę 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 techniki 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 wiedzę 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 rakiety 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 wzdł. wiatru.; Piłka nożna: Zna podstawowe przepisy piłki nożnej i potrafi je zastosować w praktyce, zna elem. techn. piłki nożnej, posiada dobrą 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 ocene 5.0 Siłownia-jak na 4,5 oraz wie na czym polega trening aerobowy i piramidowy ,wie w jaki sposób moze zbadac własny rozwój , zna podstawy zdrowego zywienia; Unihokej: jak na 4,5 oraz zna zasady gry w unihokeja w stopniu zadowalajacym. Potrafi opisac nauczone zagrywki i elementy taktyki.; Koszykówka: jak na 4,5 oraz student potrafi objasnac techn. wykon. pivoty oraz wymienic i objasnac zwody z piłka i bez piłki. Student potrafi objasnac krok odstawa dostawny i scharakteryzowac gre 1: 1 w obronie i ataku.; Fitness: jak na 4,5 oraz zna definicje stretchingu.; Piłka reczna: Student zna podst. przepisy gry w piłke reczna (kroki, podwójna, przejście linii pola bramkowego, rzut karny, rzut wolny, faul). Wie jak poprawnie wykonac podanie piłki w dwójkach i trójkach bez zmiany miejsc zakonczone rzutem z wysoku do bramki. Wie jak poprawnie wykonac wyjscie do ataku szybkiego zakonczone rzutem z wysoku do bramki.; Siatkówka: Zna bardzo dobrze przepisy piłki siatkowej i potrafi je zastosowac w praktyce, zna bardzo dobrze elementy techn. w piłce siatkowej, posiada bardzo dobra znajomosc rozwiazan taktycznych w piłce siatkowej; Tenis ziemny: Student zna podst. pojecia tenisowe i przepisy, wie jak przygotowac sie do zajec, zna sposoby poruszania sie po korcie i rozróznia podstawowe odbicia: Fh, Bh, wolej, półwolej, serwis; wie jak liczy sie punkty podczas meczu, wie, czym różni sie gra singlowa od deblowej, zna cw. doskonalace elem. techn.; Łyżwiarstwo: jak na 4,5 oraz Wie jak cw. techn. wpływaja na doskonalenie poszczególnych partii mm. Zna przepisy w łyżwiarstwie szybkim i figurowym oraz hokeju.; Rolki: Student zna podst. zasady bezp. obowiazujace podczas jazdy na rolkach. Posiada wiedze i umiejetnoscni umozliwiajace bezp. org. zajec ruchowych. Potrafi przeprowadzic rozgrzewke. Posiada wiedze zwiazana z wpływem cw. fizycznych na zdrowie. Zna zasady udzielania p.p.p.; Rekreacja: Student zna prawidłowy sposób chodzenia, wie jak przygotowac sie do zajec, wie jak dobrac kije i jak sie nimi prawidłowo poslugiwac, zna zasady doboru dystansu i tempa marszu.; LA: Student zna pojecia i przepisy dotyczace LA. Zna konkurencje LA i potrafi umiejscowic je w poszczególnych grupach. Zna cw., które mozna wykorzystac w rozgrzewce LA. Zna techn. wykonywania startu niskiego i pozycyjnego oraz techn. pokonywania płótków LA. Zna technike pomiaru tetna, oraz testy sprawdzajace sprawnosć motoryczna. Ma duze wiadomosci z zakresu LA i potrafi wykorzystac je w praktyce. Zna komendy startera, wie, na jakich dystansach startuje sie ze startu niskiego i pozycyjnego.; Snowboard: Student posiada wiedze w/w oraz zasady organizacji zawodów snowboardowych. Pływanie: Student zna zasady bezp. korzystania z obiektów wodnych, rozróznia podst. style pływackie, wie jak bezp. wykonac skok do wody, zna cw. doskonalace poszczególne style pływackie, wie jak pomóc osobie zmeczonej w wodzie, wie jak bezp. nurkowac.; Narciarstwo: Student zna Dekalog FIS, zna podst. zasady konserwacji i eksploatacji sprzetu narciarskiego posiada wiedze i umiejetnoscni umozliwiajace bezp. org. zajec ruchowych w różnych warunkach srodowiskowych, zna zasady udzielania p.p.p., zna zagrozenia lawinowe rodzaje lawin, stopnie zagrozenia lawinowego, zna podst. przepisy dotyczace przeprowadzania zawodów narciarskich.; Tenis stołowy: Student zna podst. przepisy dyscypliny, potrafi opisac prawidłowy chwyt raketki i postawe przy stole. Student jest w stanie wymienic i objasnac sposoby poruszania sie przy stole. Potrafi rozróznic i opisac podst. rodzaje uderzen w tenisie stołowym. Student potrafi zaproponowac cw. doskonalace poszczególne rodzaje uderzen i ich kombinacje.; Żeglarstwo: Student zna zasady bezp. obowiazujace na wodzie, udzielania p.p.p. potrafi wymienic podst. el. budowy jachtu mieczowego, zna przepisy normujace ruch na sródladziu, potrafi wymienic kursy jachtu wzg. wiatru, potrafi rozpoznac na wodzie szkwał oraz cumulonimbusa na niebie.; Piłka nozna: Zna bardzo dobrze przepisy piłki noznej i potrafi je zastosowac w praktyce, zna bardzo dobrze elem. techn.posiada bardzo dobra znajomosc rozwiazan taktycznych.; Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujace poprawna postawe , zna zasady prawidłowego oddychania podczas cw. Potrafi nazwac cw. utrwalone podczas zajec. Zna wiele cw.</p>
	<p>wskazanych w danej jednostce chorobowej , zna cw. wzmacniajace i rozciągajace poszczególne grupy mm zna cw. wzmacniajace i rozciągajace poszczególne grupy</p>

## EFEKT KSZTAŁCENIA 4

NA OCENĘ 2.0	<p>Na ocene 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 prowadzić 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 zeszliżu ( prosty, skosny).;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 prawidłową postawę . nie potrafi pokazać cw. utrwalonych podczas zajęć , nie umie prawidłowo zademonstrować oddychania podczas cw.</p>
--------------	---

NA OCENĘ 3.0	<p>                     Na ocene 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, koźlować prawą i lewą ręką, 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. złą koźluje (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 skipping A,B,C w wolnym tempie. ;Snowboard: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach opanował zeszłizgi 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 rakiety 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 nożną. 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>
--------------	---

NA OCENĘ 3.5	<p>                     Na ocene 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 prawą i lewą ręką, 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 prawą i lewą ręką, 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 sposobu poruszania się po stoku.; Rekreacja: Student potrafi wykonać prawidłowy chód, umie prawidłowo chwycić kij, 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 zeslizgi 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 forehend i backhend.; Żeglarsko: Student potrafi przygotować jacht do wypłynięcia, potrafi obsługiwać stanowiska manewrowe, potrafi udzielić p.p.p. Wykonać klar jachtu, takielunku, wiązanie 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 ocene 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(ilosc serii, powtórzeń, czas odpoczynku) ; Unihokej: Potrafi wykorzystać poznane wcześniej elementy techniczne i umiejętności ruchowe w grze z wykorzystaniem odpowiednich rodzajów zwołów.; Koszykówka: Student potrafi w prawidłowy sposób poruszać się po boisku, koźlować prawą i lewą ręką, 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 odpowiednią pracę rąk, wykonuje prawidłowo technicznie ćwiczenia wzmacniające. ; Piłka ręczna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną (kroki, podwójna, przejście linii pola bramkowego, rzut wolny). Wykonuje poprawne koźlowanie prawą i lewą ręką 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 prawą i lewą 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 kij i wykonać prawidłowy ruch ramion z kijami, wykonać rozgrzewkę przed zajęciami.; Ła: Student potrafi wykonać ćwiczenia na rozgrzewce. Rozróżnia fazy truchtu od fazy biegu. Wykonuje skipping A,B,C z prawidłową pracą ramion. .Potrafi wykonać ćwiczenia na płótkach lekkoatletycznych w truchcie. Wykonuje skok w dal z miejsca z właściwą techniką. Osiąga dobre wyniki w testach sprawności motorycznej.; Snowboard: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach opanował skręt slizgowy rotacyjny. Pływanie: Student początkujący potrafi: przepłynąć elementarnym sposobem 25m, wykonać prawidłowy wydech do wody, wykonać dowolny skok do wody, wykonać prawidłową pracę 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 rakietki 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 przechyl, poprawnie pracuje na żaglach w różnych kursach.; 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 i w biegu. Student posiada umiejętność wykonywania zwołów i zmiany tempa i kierunku biegu z piłką.; Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujące prawidłową postawę , potrafi pokazać cw. utrwalone podczas zajęć ,potrafi poprawnie</p>
	<p>Strona 17/22</p>

NA OCENĘ 4.5	<p>                     Na ocene 4.5 Siłownia-jak na 4,0 oraz umie przeprowadzić trening aerobowy, piramidowy ,obwód stacyjny. ;Unihokej: Umiejetnie porusza się po boisku, potrafi czytać gre 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 piłką i bez piłki i zastosować tę 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 odpowiednią pracę rąk, 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 ręczna: Student zna podst. przepisy gry w piłkę ręczną (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. krawędzia 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 i potrafi zademonstrować przynajmniej trzy 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, zrobić pomiar tetna.; LA: Student potrafi wykonać rozgrzewkę. Rozróżnia fazy truchtu od fazy biegu. Wykonuje skiping A,B,C z prawidłową pracą ramion. .Potrafi wykonać cw. na płótkach LA w truchcie. Potrafi wykonać start niski i pozycyjny według komendy startera. Wykonuje skok w dal z miejsca z właściwą techn.. Jego sprawność w testach sprawności motorycznej ponad dobrą. Samodzielnie potrafi zmierzyć tetno. 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 biegło 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 różną.; Żeglarstwo: Student potrafi przygotować jacht do wypłynięcia, potrafi obsługiwać stanowiska manewrowe, potrafi udzielić p.p.p. wykonać klar jachtu, wiązki podst. węzły żeglarskie, potrafi reagować na zmienny prąd, poprawnie pracuje na żaglach w różnych kursach, oraz w czasie zwrotów przez sztag i rufę.; Piłka nożna:; Student zna podst. 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 i w biegu. Student posiada umiejętność wykonywania zwojów i zmiany tempa i kierunku biegu z piłką. Student potrafi wykonać prawidłowo drybling , zwody z piłką. Student zna podst. zasady gry w obronie i w ataku. 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 dobrym cw. z zakresu korekcji postawy, zna cw. wzmacniające i rozciągające poszczególne grupy mm.                 </p>
--------------	---

NA OCENĘ 5.0	<p>Na ocene 5.0 Siłownia-jak na 4,5 oraz potrafi ocenic 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 ręczna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną (kroki, podwójna, przejście linii pola bramkowego, rzut karny, rzut wolny, faul). Wykonuje poprawnie podanie piłki w dwójkach i trójkach bez zmiany miejsc zakończony rzutem z wysokości do bramki z bramkarzem. Wykonuje poprawnie do ataku szybkiego zakończony 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. krawędzia 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 doskonalą 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 freestyleowej.; 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 ocene 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	Na ocene 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 ocene 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 ocene 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 ocene 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 ocene 2.0 Student nie bierze udziału w treningach specjalistycznej grupy sportowej jak również w zadnych zawodach.
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	Na ocene 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 ocene 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	Na ocene 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 ocene 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 ocene 2.0 Student nie opracował samodzielnie 2 wybranych tematów
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	Na ocene 3.5 Student samodzielnie opracował 2 wybrane tematy i przedstawił je na forum grupy.
NA OCENĘ 4.0	Na ocene 4.0 Student samodzielnie opracował 3 wybrane tematy i przedstawił je na forum grupy.
NA OCENĘ 4.5	Na ocene 4.5 Student samodzielnie opracował 4 wybrane tematy i przedstawił je na forum grupy.
NA OCENĘ 5.0	Na ocene 5.0 Student samodzielnie opracował 5 wybranych tematów i przedstawił je na forum grupy.
EFEKT KSZTAŁCENIA 8	
NA OCENĘ 3.0	Na ocenę 3.0 Student zna przepisy dotyczące danej dyscypliny sportowej oraz jej podstawowe elementy techniczne i taktyczne.

## 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 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8	N1	P1
EK2	.	Cel 1	C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8	N1	P1
EK3	.	Cel 1	C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8	N1	P1
EK4	.	Cel 1	C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8	N1	P1
EK5	.	Cel 1	C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8	N1	P1
EK6	.	Cel 1	C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8	N1	P1
EK7	.	Cel 1	C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8	N1	P1
EK8	.	Cel 1	C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8	N1	P1

## 11 WYKAZ LITERATURY

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

---

(miejsowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(dziekan)