



## Karta przedmiotu Wychowanie fizyczne

### 1. Informacje podstawowe

<b>Kierunek studiów</b> przedmioty wspólne <b>Specjalność</b> - <b>Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów</b> Studium Wychowania Fizycznego i Sportu <b>Poziom studiów</b> pierwszego stopnia (lic.) <b>Profil studiów</b> Profil ogólnoakademicki <b>Forma studiów</b> studia stacjonarne	<b>Cykl kształcenia (nabór)</b> 2023/24 <b>Kod przedmiotu</b> 10PWS.PL3A.0008.23 <b>Języki wykładowe</b> polski <b>Obligatoryjność</b> Obowiązkowy <b>Blok zajęciowy</b> Przedmioty ogólne	
<b>Wymagania wstępne</b>	brak wymagań	
<b>Przedmioty wprowadzające</b>	brak przedmiotów wprowadzających	
<b>Koordinator</b>	Monika Wiśniewska	
<b>Okres</b> Semestr 1	<b>Forma i godziny zajęć</b> • Ćwiczenia audytoryjne: 30, Zaliczenie na ocenę	<b>Liczba punktów ECTS</b> 0
<b>Okres</b> Semestr 2	<b>Forma i godziny zajęć</b> • Ćwiczenia audytoryjne: 30, Zaliczenie na ocenę	<b>Liczba punktów ECTS</b> 0

### 2. Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
<b>Wiedza:</b>			
W1	Efekt 1- zna zasady bezpiecznego korzystania z przyborów i urządzeń obiektu oraz wie, jakie urządzenia i przybory związane są z uprawianiem danej dyscypliny sportowej lub danego schorzenia. Zna regulamin korzystania z obiektów sportowych, w których realizowane są zajęcia dydaktyczne.		
W2	ma wiedzę związaną z przeprowadzeniem rozgrzewki, wie, jakie ćwiczenia wpływają na rozwój i kształtowanie zdolności motorycznych ,oraz zna wpływ na organizm człowieka i poprawę jego zdrowia. . Z zakresu emisji głosu student ma wiedzę na temat poprawnej emisji głosu w komunikacji .Ma uporządkowaną wiedzę ogólna na temat zjawisk oddechowych, fonacyjnych, rezonansowych, artykulacyjnych i dykcyjnych..Zna zasady higieny głosu		
W3	zna przepisy gry i zasady sędziowania , oraz podstawowe zasady ćwiczeń fitness ,Nordic Walking oraz ćwiczeń na siłowni		
W4	zna treści wychowania zdrowotnego realizowanych w ramach zajęć z rehabilitacji ruchowej. zna podstawowe przepisy i zasady gier zespołowych.(dotyczy grup rehabilitacji ruchowej )		
W5	posiada wiedzę teoretyczną związaną z kulturą fizyczną, turystyką i rekreacją oraz z wybranymi dyscyplinami sportowymi.( dotyczy grup z całkowitym zwolnieniem lekarskim)		
<b>Umiejętności:</b>			
U1	- potrafi dobrać sprzęt i przybory do danej dyscypliny sportu. Umie korzystać zgodnie z regulaminem z obiektów sportowych		
U2	- potrafi przeprowadzić rozgrzewkę zgodnie z zasadami metodyki, potrafi kontrolować wysiłek fizyczny na podstawie swojego tętna. - posiada podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne w zakresie wybranej formy ruchu . - ma umiejętności komunikacyjne w zakresie posługiwania się głosem. Wykorzystuje zdobyta wiedzę w uzyskaniu emisji nieobciążającej narządu głosu w komunikacji ustnej, potrafi zastosować poznane zasady właściwej higieny głosu, co pozwala mu realizować umiejętności komunikacyjne		
U3	Umie sędziować, oraz potrafi zastosować przepisy obowiązujące w danej dyscyplinie sportowej. Potrafi korzystać z urządzeń na siłowni ,sali cardio i fitness		
U4	potrafi wykonać zadania ruchowe w ramach swojej sprawności fizycznej. Student umie ocenić swoją sprawność fizyczną na podstawie określonych prób.(dotyczy grup rehabilitacji ruchowej)		
<b>Kompetencje społeczne:</b>			

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
K1	jest świadomy wpływu aktywności fizycznej na swoje zdrowie oraz podejmuje się organizacji różnorodnych form aktywności rekreacyjno-sportowych.		
K2	- ma umiejętność pracy indywidualnie i w grupie zgodnie z zasadami fair-play.		

### 3. Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
1.	<p>Każdy student bez względu na formę zajęć ( nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu październiku i maju wybrane próby z testu Eurofit , przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej.</p> <p>semestr I Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami aerobiku. - Technika podstawowych kroków aerobikowych: step touch, step out, heel back, knee up, V-step, A-step, Grape Winde, Double step touch. . - Zajęcia z piłkami (Body Ball) oraz z hantlami. - Mobility. - Podstawy ćw, na trampolinach. - Siłownia / Cardio -Nauka podstawowych ćwiczeń na maszynach ze sztosem . - Nauka stopniowania trudności w ćwiczeniach siłowych , - Podstawy ćwiczeń na bieżniach, orbitrekach i rowerkach.</p> <p>semestr II - Doskonalenie poznanych kroków i podskoków w aerobik na piłkach gimnastycznych., trampolinach , - Trening funkcjonalny : Tabata - Siłownia / Cardio Doskonalenie ćwiczeń na maszynach oraz stosowanie różnych rodzajów treningów siłowych. - Zwiększenie intensywności ćwiczeń cardio.</p>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2
2.	<p>Każdy student bez względu na formę zajęć ( nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu październiku i maju wybrane próby z testu Eurofit , oraz przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej.</p> <p>semestr I - Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami tenisa stołowego - Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. - Elementy techniki: ćwiczenia oswajające z piłką i raketką tenisową, operowanie piłką, podbijanie, odbijanie rotując w miejscu, marszu, truchcie. - Nauka i doskonalenie odbicia piłki z forhendu, bekhendu. - Nauka serwisu z forhendu i bekhendu.</p> <p>semestr II - Doskonalenie forhendu i bekhendu ze zmianą uderzeń. - Nauka odbić top spinowych, blokowanie piłek, gry lobami, gra defensywna. - Taktyka gry przy własnym serwisie i odbiorze. - gra właściwa , turnieje</p>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
3.	<p>Każdy student bez względu na formę zajęć ( nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu październiku i maju wybrane próby z testu Eurofit , oraz przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej.</p> <p>semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami koszykówki. - Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. - Elementy techniki: poruszanie się po boisku bez i z piłką, - nauka podań i chwytów piłki, - nauka kozłowania, - nauka rzutów do kosza, - nauka rzutu z dwutaktu. - gry szkolne i właściwe</li> </ul> <p>semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie poznanych elementów techniki: podania, chwyt, kozłowanie i rzuty do kosza. - Poruszanie się po boisku w obronie. - Pivot po zatrzymaniu, rodzaje zasłon, nauka zastawienia i zbiórki z tablicy. - Elementy taktyki. Rodzaje ataku: gra w przewadze i gra 1:1.</li> </ul>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2
4.	<p>Każdy student bez względu na formę zajęć ( nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu październiku i maju wybrane próby z testu Eurofit , oraz przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej.</p> <p>semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami piłki siatkowej. - Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. - Elementy techniki: nauka postawy siatkarskiej i sposoby poruszania się po boisku, - nauka odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, - nauka zagrywki (tenisowa, dolna) i przyjęcia piłki. - gry szkolne i właściwe</li> </ul> <p>semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementy techniki: doskonalenie poznanych elementów technicznych w piłce siatkowej, - nauka przyjęcia (odbicia) piłki o zachwianej równowadze, - nauka wystawienia sposobem oburącz górnym i dolnym w przód, tył, na skrzydło lewe i prawe, - nauka ataku (kiwnięcie, plasowanie, zbiec dynamiczne) oraz bloku (pojedynczy, podwójny). - gry właściwe</li> </ul>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
5.	<p>Każdy student bez względu na formę zajęć ( nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu października i maju wybrane próby z testu Eurofit , oraz przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej.</p> <p>semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami piłki nożnej. - Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. - Elementy techniki: nauka poruszania się bez piłki (starty, skoki, wieloskoki, zmiana tempa i kierunku), - ćwiczenia oswajające z piłką w tym głównie: prowadzenie i przyjęcie piłki, drybling, wślizg, odbieranie piłki przeciwnikowi, żonglerka, - nauka uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy. - gry szkolne i właściwe</li> </ul> <p>semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie poznanych elementów technicznych: prowadzenie i przyjęcie piłki, itp. - Nauka uderzenia wewnętrznym, prostym i zewnętrznym podbiciem. - Uderzenia sytuacyjne: kolanem, podudziem, udem, pierśią, barkiem itp. - Nauka przyjęcia i uderzenia piłki głową. - gry właściwe</li> </ul>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2
6.	<p>Każdy student bez względu na formę zajęć ( nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu październiku i maju wybrane próby z testu Eurofit , oraz przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej.</p> <p>semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami pływania. - Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. - Ćwiczenia oswajające z wodą (równowaga ciała, ćw. oddechowe), - nauka i technika pływania stylem grzbietowym (praca nóg i ramion na łódzie i w wodzie z deską i samodzielnie, - ćwiczenia w nauczaniu nawrotu zwykłego, nauczanie startu z wody.</li> </ul> <p>semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ćwiczenia oswajające ze środowiskiem wodnym ( znaczenie wyporności i oporu wody). - Doskonalenie pływania stylem grzbietowym, - doskonalenie startów i nawrotów, - nauka pływania stylem klasycznym, dowolnym (nauka ruchów ramion na łódzie i w wodzie). - Nauka i doskonalenie startów: z wody, z odbicia od ściany, ze słupka startowego. - Nauka i doskonalenie nawrotów: krytych, odkrytych. - sprawdziany techniczne</li> </ul>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
7.	<p>Każdy student bez względu na formę zajęć ( nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu październiku i maju wybrane próby z testu Eurofit , oraz przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej.</p> <p>semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forma zajęć : zajęcia ogólnego rozwoju z elem. Nordic Walking - Nauka doboru odpowiedniej długości kijów NW, - nauka marszu na poziomie podstawowym , zdrowotnym oraz poziomie II fitness. - gry i zabawy</li> <li>NW - nauka koordynacji pracy RR w NW - nauka kroku długiego w NW</li> </ul> <p>semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie marszu techniką fitnessową oraz sportową . - Nauka i doskonalenie otwierania i zamykania dłoni z kijem NW - trening wytrzymałościowo- siłowy w NW - trening interwałowy w NW</li> </ul>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, K1, K2
8.	<p>semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami rehabilitacji ruchowej. - Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów na siłowni. - Nauka ćwiczeń na różne schorzenia: wady postawy, urazy kończyn górnych i dolnych, schorzeń układu krążenia, chorób reumatycznych (w okresie przewlekłym), chorób obwodowego układu nerwowego.</li> </ul> <p>semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie ćwiczeń na różne schorzenia: wady postawy, urazy kończyn górnych i dolnych, schorzeń układu krążenia, chorób reumatycznych(w okresie przewlekłym), chorób obwodowego układu nerwowego.</li> </ul>	Ćwiczenia audytoryjne	W4, U4, K1, K2

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
9.	<p>Zajęcia prowadzone w formie wykładu  - Zajęcia teoretyczno-praktyczne dla studentów z całkowitym zwolnieniem lekarskim - Znaczenie terminologii dotyczącej turystyki, rekreacji . - Charakterystyka wybranych dyscyplin sportowych (gry zespołowe i inne- znaczenie techniki . - Zasady organizacji, systemy rozgrywek i udział w imprezach sportowo-rekreacyjnych. - Znaczenie wychowania fizycznego, turystyki i rekreacji w życiu człowieka. - „Eurofit” analiza wysiłku fizycznego (tętno-sposoby i zasady pomiaru). - Środki odnowy biologicznej jako integralna część treningu sportowego. - Wiedza z zakresu aktualnej literatury sportowej (wydarzenia, imprezy sportowe). - prezentacja z wybranego tematu  - test wiedzy  semestr II  - Znaczenie terminologii dotyczącej turystyki, rekreacji i sportu. - Charakterystyka wybranych dyscyplin sportowych (gry zespołowe i inne- znaczenie techniki i taktyki). - Zasady organizacji, systemy rozgrywek i udział w imprezach sportowo-rekreacyjnych. - Znaczenie wychowania fizycznego, turystyki i rekreacji w życiu człowieka. - „Eurofit” analiza wysiłku fizycznego (tętno-sposoby i zasady pomiaru). - Środki odnowy biologicznej jako integralna część treningu sportowego. - Wiedza z zakresu aktualnej literatury sportowej (wydarzenia, imprezy sportowe). - prezentacja z wybranego tematu - test wiedzy</p>	Ćwiczenia audytoryjne	W5, K1
10.	<p>semestr I  - Forma zajęć:Emisja głosu - Podstawowe zasady teoretyczne związane z budową aparatu fonacyjno-oddechowoartykulacyjnym. - Dobór ćwiczeń stanowiących element kształtowania poprawnej emisji. (ćwiczenia oddechowe, fonacyjne, artykulacyjne, dykcyjne)..  semestr II  - Zdobycie wiedzy na temat zasad właściwej higieny aparatu głosowego mających na celu wykształcenie prawidłowej czynności fonacyjnej, użycia prawidłowego toru oddechowego, - właściwego użycia rezonatorów, poprawnej interpretacji tekstu, - świadomość eliminowania złych nawyków emisyjnych.</p>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, U2
11.	<p>Forma zajęć dotyczy tylko wydziału HiBZ  semestr I  - Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami jeździectwa - Podstawowe przepisy i zasady sędziowania w skokach i ujeżdżeniu. - Nauka przygotowania jeźdźcy i konia do zajęć. - Nauka wsiadania z podłoża, za pomocą przyborów. - Nauka dosiadu i anglezowania (w jeździe na wprost, po łukach, po zatrzymaniu). - Nauka jazdy kłusie ćwiczebnym.  semestr II  - Doskonalenie dosiadów i jazdy na wprost, po łukach, serpentynach, itp. - Nauka zagalopowania na prawą i lewą nogę. - Nauka pokonywania przeszkód w parkurze (przeszkody pojedyncze, wysokie i schodkowe) oraz w terenie (leżące kłody, zwisające gałęzie, korzenie).</p>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, U1, K1

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
12.	<p><a href="#">Semestr I Cwiczenia ogólnorozwojowe z elem. Trójboju Siłowego</a></p> <p>1. Podstawowa technika ćwiczeń w Trójboju Siłowym</p> <p>2. Różnice pomiędzy treningiem siłowym na maszynach ze stosem , a wolnym ciężarem.</p> <p>3. Zasady doboru i stopniowania obciążenia</p> <p>4. Nauka techniki wykonania ćwiczeń z wolnym ciężarem { hantle ,sztangi }</p> <p>5. Eurofit</p> <p>6. Przeprowadzenie rozgrzewki ogólnorozwojowej do ćwiczeń siłowych przez studentów.</p> <p>Semestr II</p> <p>1. Różne techniki ćwiczeń w Trójboju Siłowym</p> <p>2. Doskonalenie techniki ćwiczeń przysiadu , wyciskania leżąc , martwego ciągu</p> <p>3. Eurofit</p> <p>4. Ćwiczenia wielostawowe doskonalące i wzmacniające mm. posturalne , oraz małe partie</p>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2
13.	<p><a href="#">Semestr I II Forma zajęć : Ćwiczenia na siłowni</a></p> <p><a href="#">Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej poprzez ćwiczenia o charakterze ukierunkowanym i specjalnym z wykorzystaniem sprzętu i maszyn na siłowni o różnym przeznaczeniu.</a></p> <p><a href="#">Wyposażenie studentów w niezbędny zasób wiedzy o sposobach i metodach kształtowania wybranych zdolności motorycznych i sprawności fizycznej na siłowni.</a></p> <p><a href="#">Modelowanie sylwetki w wyniku stosowania ćwiczeń o charakterze siłowym.</a></p>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2
14.	<p>Semestr I i II Forma zajęć : Cardio</p> <p><a href="#">Kształtowanie wytrzymałości poprzez jazdę na rowerze, marsz, marszobieg i bieg na bieżni, ćwiczenia na orbitreku oraz wioślarzu.</a></p> <p><a href="#">Trening „pod dachem” z wykorzystaniem cardio sprzętu.</a></p> <p><a href="#">Modelowanie sylwetki oraz poprawa wydolności układu krążeniowo-oddechowego w wyniku stosowania ćwiczeń o charakterze wytrzymałościowym</a></p>	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2

#### 4. Metody prowadzenia zajęć, weryfikacji efektów uczenia się i warunki zaliczenia

##### Semestr 1

Forma zajęć	
-------------	--



Ćwiczenia audytoryjne	<b>Metody prowadzenia zajęć:</b>	
	Wykład, ćwiczenia	
	<b>Metody (sposoby) weryfikacji:</b>	<b>Udział:</b>
	Zaliczenie ustne	10%
	Sprawdzian zdolności metodycznych i umiejętności technicznych	50%
	Aktywność	10%
	Obserwacja	10%
	Sprawdzian	10%
	Prezentacja	10%
	<b>Warunki zaliczenia przedmiotu:</b>	
<p>Zarówno Semestr I i II kończą się zaliczeniem z oceną.  Zaliczeniem przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, wykonanie testu sprawności ogólnej „Eurofit” (październik-maj), sprawdzianów technicznych wybranych form ruchu, obecność na zajęciach jest obowiązkowa a każda nieobecność musi być odrobiona. 2.Student grupy rehabilitacyjnej uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów, w czasie I semestru zalicza test związany z poznanymi dyscyplinami sportowymi , a w II semestrze z wiedzy ogólnej wych-fiz ,rodzaju i systemu rozgrywek sportowych . Wykonuje w każdym semestrze próby sprawnościowe dostosowane do swoich możliwości ruchowych. 3.Student całkowicie zwolniony z zajęć wychowania fizycznego uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów. Wykonuje pracę związaną z kulturą fizyczną, turystyką, rekreacją i sportem oraz odpowiada na zagadnienia z nim związane, uczestniczy w wybranych jednostkach zajęć uzgodnionych z prowadzącym. 4.Student grupy emisji głosu uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów , zalicza ćwiczenia z emisji głosu</p> <p>Kryteria oceny :</p> <p>Ocena bardzo dobry – bardzo dobra średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 1 nieobecność ,</p> <p>Ocena dobry plus – bardzo dobra lub dobra średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 1nieobecność ,</p> <p>Ocena dobry – dobra średnia ocen cząstkowych oraz 1 lub 2 nieobecności,</p> <p>Ocena dostateczny plus – dobra lub dostateczna średnia ocen cząstkowych oraz 1 lub 2 nieobecności.</p> <p>Ocena dostateczny – dostateczna średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 3 nieobecności.</p> <p>Ocena niedostateczny – 4 nieobecności skutkują niezaliczeniem przedmiotu</p>		

## Semestr 2

Forma zajęć	
-------------	--

Ćwiczenia audytoryjne	<b>Metody prowadzenia zajęć:</b>	
	Wykład, ćwiczenia	
	<b>Metody (sposoby) weryfikacji:</b>	<b>Udział:</b>
	Zaliczenie ustne	10%
	Sprawdzian	10%
	Sprawdzian zdolności metodycznych i umiejętności technicznych	50%
	Aktywność	10%
	Obserwacja	10%
	Test	10%
	<b>Warunki zaliczenia przedmiotu:</b>	
<p>1.Semestr II kończą się zaliczeniem z oceną. Zaliczeniem przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, wykonanie testu sprawności ogólnej „Eurofit” (maj), sprawdzianów technicznych wybranych form ruchu, obecność na zajęciach jest obowiązkowa a każda nieobecność musi być odrobiona.</p> <p>2.Student grupy rehabilitacyjnej uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów, w czasie I semestru zalicza test związany z poznanymi dyscyplinami sportowymi . Wykonuje w każdym semestrze próby sprawnościowe dostosowane do swoich możliwości ruchowych.</p> <p>3.Student całkowicie zwolniony z zajęć wychowania fizycznego uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów. Wykonuje pracę związaną z kulturą fizyczną, turystyką, rekreacją i sportem oraz odpowiada na zagadnienia z nim związane, uczestniczy w wybranych jednostkach zajęć uzgodnionych z prowadzącym.</p> <p>4..Student grupy emisja głosu uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów, wykonuje pracę związaną z emisją głosu.</p> <p>Kryteria oceny :Ocena bardzo dobry – bardzo dobra średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 1 nieobecność ,Ocena dobry plus – bardzo dobra lub dobra średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 1nieobecność ,Ocena dobry – dobra średnia ocen cząstkowych oraz 1 lub 2 nieobecności,Ocena dostateczny plus – dobra lub dostateczna średnia ocen cząstkowych oraz 1 lub 2 nieobecności.Ocena dostateczny – dostateczna średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 3 nieobecności.Ocena niedostateczny – 4 nieobecności skutkują niezaliczeniem przedmiotu</p> <p>Kryteria oceny :</p> <p>Ocena bardzo dobry – bardzo dobra średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 1 nieobecność ,</p> <p>Ocena dobry plus – bardzo dobra lub dobra średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 1nieobecność ,</p> <p>Ocena dobry – dobra średnia ocen cząstkowych oraz 1 lub 2 nieobecności,</p> <p>Ocena dostateczny plus – dobra lub dostateczna średnia ocen cząstkowych oraz 1 lub 2 nieobecności.</p> <p>Ocena dostateczny – dostateczna średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 3 nieobecności.</p> <p>Ocena niedostateczny – 4 nieobecności skutkują niezaliczeniem przedmiotu</p>		

Efekt uczenia się dla przedmiotu	Metody (sposoby) weryfikacji						
	Zaliczenie ustne	Sprawdzian	Prezentacja	Aktywność	Sprawdzian zdolności metodycznych i umiejętności technicznych	Obserwacja	Test
W1	x					x	
W2	x	x		x		x	
W3	x			x		x	

W4	x	x		x		x	
W5	x	x	x				x
U1	x					x	
U2		x		x	x		
U3	x			x		x	
U4		x			x	x	
K1				x		x	
K2				x		x	

## 5. Literatura

### Literatura podstawowa

1. Bartkowiak E. 1997. Pływanie. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa.
2. Dudziński Tadeusz. 2004. Nauczanie podstaw techniki i taktyki koszykówki – przewodnik do zajęć z koszykówki ze studentami kierunku nauczycielskiego. AWF Poznań.
3. Grządziel G., Szade D. 2006. Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini siatkówki. AWF Katowice. Katowice.
4. Talaga J. 2006. ABC Młodego piłkarza Nauczanie techniki. Wydawnictwo Zys i s-ka. Poznań.
5. L.Kuba,M.Paruzel-Dyja 2013r. Fitness-Nowoczesne Formy Gimnastyczne ,Podstawy teoretyczne AWF Katowice
6. Guyon L, Broussouloux O. 2018r, " Wspinaczka na sztucznej ścianie " wydawnictwo wspinanie.pl

### Literatura uzupełniająca

1. Dega W., Malinowska K. 1993. Rehabilitacja Medyczna -- PZWL Warszawa
2. Museler W. 2012. Nauka jazdy konnej. Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne
3. Delavier F. 2022 r. " Atlas treningu siłowego " wyd.PZWL

## 6. Nakład pracy studenta - bilans godzin i punktów ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta Liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innych osób prowadzących zajęcia	Ćwiczenia audytoryjne	60
<b>Łączny nakład pracy studenta</b>		60
<b>Liczba punktów ECTS</b>		0

\* Godzina (dydaktyczna) oznacza 45 minut