

Karta przedmiotu Wychowanie fizyczne

1. Informacje podstawowe

Kierunek studiów pielęgniarstwo Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów Wydział Medyczny Poziom studiów pierwszego stopnia (lic.) Profil studiów Profil praktyczny Forma studiów studia stacjonarne		Cykl kształcenia (nabór) 2025/26 Kod przedmiotu 17PIE-PS.PL3A.0008.25 Języki wykładowe polski Obligatoryjność Obowiązkowy Blok zajęciowy Przedmioty ogólne Grupa zajęć standardu
Wymagania wstępne	brak wymagań	
Przedmioty wprowadzające	brak przedmiotów wprowadzających	
Koordinator	Monika Wiśniewska	
Okres Semestr 1	Forma prowadzenia, godziny zajęć i punkty ECTS • Ćwiczenia: 30 godz., 0 ECTS, Zaliczenie na ocenę	
Okres Semestr 2	Forma prowadzenia, godziny zajęć i punkty ECTS • Ćwiczenia: 30 godz., 0 ECTS, Zaliczenie na ocenę	

2. Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
Wiedza:			
W1	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.	O.W2	P6S_WG
W2	Przeprowadza rozgrzewkę. Definiuje ćwiczenia wpływające na rozwój i kształtowanie zdolności motorycznych oraz mające wpływ na organizm człowieka i poprawę jego zdrowia. Korzysta z poprawnej emisji głosu w komunikacji i wiedzy ogólnej na temat zjawisk oddechowych, fonacyjnych, rezonansowych, artykulacyjnych i dykcyjnych. Korzysta z zasady higieny głosu.	O.W2	P6S_WG
W3	Stosuje przepisy gry i zasady sędziowania oraz podstawowe zasady ćwiczeń fitness, Nordic Walking oraz ćwiczeń na siłowni i sali cardio.	O.W2	P6S_WG
W4	Stosuje treści wychowania zdrowotnego realizowanych w ramach zajęć z rehabilitacji ruchowej. Na podstawie przepisów i zasady gier zespołowych (dotyczy grup rehabilitacji ruchowej). Stosuje klasyczne gry logiczne oraz podstawy teorii gier i strategii (dotyczy formy Statyczne gry logiczne). stosuje wiedzę teoretyczną związaną z kulturą fizyczną, turystyką i rekreacją oraz z wybranymi dyscyplinami sportowymi (dotyczy grup z całkowitym zwolnieniem lekarskim).	O.W5	P6S_WG P6S_WK
Umiejętności:			
U1	Dobiera sprzęt i przybory do danej dyscypliny sportu. korzysta zgodnie z regulaminem z obiektów sportowych	O.U17	P6S_UO
U2	Przeprowadza rozgrzewkę zgodnie z zasadami metodyki, kontroluje wysiłek fizyczny na podstawie swojego tętna. Stosuje podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne w zakresie wybranej formy ruchu. stosuje umiejętności komunikacyjne w zakresie posługiwania się głosem. Wykorzystuje zdobytą wiedzę w uzyskaniu emisji nieobciążającej narządu głosu w komunikacji ustnej. Stosuje poznane zasady właściwej higieny głosu, co pozwala mu realizować umiejętności komunikacyjne.	O.U2	P6S_UW P6S_UK
U3	Sędziuje oraz stosuje przepisy obowiązujące w danej dyscyplinie sportowej. Korzysta z urządzeń na siłowni, sali cardio i fitness. Analizuje strategię gry, rozwiązuje problemy optymalizacyjne oraz projektuje nowe mechaniki gry. (Statyczne gry logiczne) Wykonuje zadania ruchowe w ramach swojej sprawności fizycznej. Ocenia swoją sprawność fizyczną na podstawie określonych prób (dotyczy grup rehabilitacji ruchowej).	O.U2	P6S_UW P6S_UK
Kompetencje społeczne:			
K1	Ma świadomość wpływu aktywności fizycznej na swoje zdrowie oraz podejmuje się organizacji różnorodnych form aktywności rekreacyjno-sportowych.	O.K6	P6S_KK P6S_KO P6S_KR

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
K2	Pracuje indywidualnie i w grupie, zgodnie z zasadami fair-play.	O.K4	P6S_KK P6S_KR

3. Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
1.	Każdy student bez względu na formę zajęć (nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej , całkowitych zwolnień lekarskich i) wykonuje w miesiącu października i maju wybrane próby z testu Eurofit , przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej. 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 sztyosem . - Nauka stopniowania trudności w ćwiczeniach siłowych , - Podstawy ćwiczeń na bieżniach, orbitrekach i rowerkach. 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.	Ćwiczenia	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2
2.	Każdy student bez względu na formę zajęć (nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu grudniu i maju wybrane próby z testu Eurofit , oraz przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej. semestr I - Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami tenisa stołowego i ziemnego . - Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. - Elementy techniki: ćwiczenia oswajające z piłką i rakiетką tenisową, operowanie piłką, podbijanie, odbijanie rotując w miejscu, marszu, truchcie. - Nauka i doskonalenie odbicia piłki z forhendu, bekhendu. - Nauka serwisu z forhendu i bekhendu. 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	Ćwiczenia	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
3.	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. semestr I - 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 semestr II - 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.	Ćwiczenia	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2
4.	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. semestr I - 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 semestr II - 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, zbiecie dynamiczne) oraz bloku (pojedynczy, podwójny). - gry właściwe	Ćwiczenia	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
5.	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. semestr I - 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 semestr II - 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	Ćwiczenia	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2
6.	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. semestr I - 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 lądzie i w wodzie z deską i samodzielnie, - ćwiczenia w nauczaniu nawrotu zwykłego, nauczanie startu z wody. semestr II - 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 lądzie i w wodzie). - Nauka i doskonalenie startów: z wody, z odbicia od ściany, ze słupka startowego. - Nauka i doskonalenie nawrotów: krytych, odkrytych. - sprawdziany techniczne	Ćwiczenia	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
7.	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. semestr I - Forma zajęć : zajęcia ogólnego rozwoju z elem. Nordic Walking - Nauka doboru odpowiedniej długości kija NW, - nauka marszu na poziomie podstawowym , zdrowotnym oraz poziomie II fitness. - gry i zabawy NW - nauka koordynacji pracy RR w NW - nauka kroku długiego w NW semestr II - 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	Ćwiczenia	W1, W2, W3, U1, U2, K1, K2
8.	semestr I - 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. semestr II - Doskonalenie ćwiczeń na różne schorzenia: wady postawy, urazy kończyn górnych i dolnych, schorzeń układu krążenia, chorób reumatycznych(w okresie przewlekłym), chorób obwodowego układu nerwowego.	Ćwiczenia	W4, K1, K2

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
9.	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	Ćwiczenia	K1
10.	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.	Ćwiczenia	W1, W2, U2
11.	semestr I i II - Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami wspinaczki - Nauka asekuracji zgodnie z zasadami PZA - Obsługa sprzętu do asekuracji - Nauka wiązania węzła ósemkowego - Nauka bezpiecznych zachowań podczas wspinania i asekuracji - Przeprowadzenie rozgrzewki przez studenta, - Nauka właściwych komend wspinania semestr II - Kształtowanie podstawowych umiejętności ruchowych dotyczących wspinaczki sportowej - Doskonalenie wspinaczki z dolną i górną asekuracją - Nauka i doskonalenie bezpiecznego odpadania podczas wspinaczki - Elementy treningu mentalnego wykorzystywanego we wspinaczce sportowej.	Ćwiczenia	W1, U1, K1

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

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
15.	Semestr I Forma zajęć : Statyczne gry logiczne 1. Wprowadzenie do logiki i strategii w grach planszowych 2. Historia i klasyfikacja gier planszowych (klasyczne i nowoczesne) 3. Teoria gier – podstawowe pojęcia i zasady 4. Praktyczne wprowadzenie do gry 5. Analiza strategii gry 6. Tworzenie i testowanie prostych gier logicznych z użyciem programowania 7. Optymalizacja strategii rozgrywki przy pomocy narzędzi informatycznych 8. Strategie wygrywające i optymalne w wybranych grach Semestr II 1. Wpływ losowości w grach – gry deterministyczne i probabilistyczne 2. Projektowanie i analiza mechanik gier 3. Symulacje komputerowe i algorytmy rozgrywek 4. Symulacje komputerowe rozgrywek i analiza wyników 5. Praca projektowa – tworzenie własnej gry logicznej w grupach 6. Prezentacja i analiza zaprojektowanych gier	Ćwiczenia	W4, U3, K2

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

Semestr 1

Forma zajęć	
-------------	--

Ćwiczenia	Metody prowadzenia zajęć:	
	Wykład, ćwiczenia	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Wypowiedź ustna	10%
	Aktywność	50%
	Obserwacja	20%
	Sprawdzian	20%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
	Semestr I kończy się zaliczeniem. Zaliczeniem przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, wykonanie testu sprawności ogólnej „Eurofit” (grudzień - 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. 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. Po zaliczeniu 2 prac (referat lub prezentacja), student jest dopuszczony do testu zaliczeniowego. Przewidziane są dwie poprawy testu końcowego. 4. Student grupy emisja głosu uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów, wykonuje pracę związaną z emisją głosu. 5. Student grupy Statyczne gry logiczne uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów , pisze test sprawdzający wiedzę teoretyczną oraz przeprowadza analizę wybranej gry planszowej. 4 nieobecności skutkują niezaliczeniem przedmiotu	

Semestr 2

Forma zajęć	
-------------	--

Ćwiczenia	Metody prowadzenia zajęć:	
	Wykład, ćwiczenia	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Zaliczenie ustne	10%
	Aktywność	50%
	Obserwacja	20%
	Prezentacja	10%
	Sprawdzian	10%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
	Semestr II kończy się zaliczeniem. 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. 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. 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. Po zaliczeniu 2 prac (referat lub prezentacja), student jest dopuszczony do testu zaliczeniowego. Przewidziane są dwie poprawy testu końcowego. 4. Student grupy emisja głosu uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów, wykonuje pracę związaną z emisją głosu. 5. Student grupy Statyczne gry logiczne uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów, pisze test sprawdzający wiedzę teoretyczną oraz przeprowadza analizę wybranej gry planszowej. 4 nieobecności skutkują niezaliczeniem przedmiotu	

Efekt uczenia się dla przedmiotu	Metody (sposoby) weryfikacji					
	Zaliczenie ustne	Sprawdzian	Prezentacja	Aktywność	Obserwacja	Wypowiedź ustna
W1					x	x
W2	x				x	x
W3				x	x	x
W4	x		x	x	x	x
U1				x	x	
U2	x				x	
U3		x		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
7. W. Sapis 2019r " Mistrzowska strategia " Wyd. Sawit Słupsk

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	60
Łączny nakład pracy studenta		60
Liczba punktów ECTS		0

* Godzina (dydaktyczna) oznacza 45 minut