

# Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

## KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

22

<b>1. Nazwa przedmiotu:</b>	Teoria i metodyka sportów indywidualnych				
<b>2. Kod przedmiotu:</b>	16,1				
<b>3. Okres ważności karty:</b>	ważna od roku akademickiego: 2015-2018				
<b>4. Forma kształcenia:</b>	studia pierwszego stopnia				
<b>5. Forma studiów:</b>	studia stacjonarne / studia niestacjonarne				
<b>6. Kierunek studiów:</b>	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
<b>7. Profil studiów:</b>	praktyczny				
<b>8. Specjalność:</b>					
<b>9. Semestr:</b>	IV				
<b>10. Jedn. prowadz. przedmiot:</b>	Instytut Kultury Fizycznej				
<b>11. Prowadzący przedmiot:</b>	dr Jarosław Gasilewski				
<b>12. Grupa przedmiotów:</b>	przedmioty kierunkowe				
<b>13. Status przedmiotu:</b>	obowiązkowy				
<b>14. Język prowadzenia zajęć:</b>	polski				
<b>15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:</b>					
brak					
<b>16. Cel przedmiotu:</b>					
<p>Podstawowym celem nauczania przedmiotu jest wyposażenie studentów w niezbędną wiedzę, umiejętności praktyczne oraz właściwe kompetencje, niezbędne w przyszłej pracy zawodowej absolwentów, przede wszystkim w realizacji zadań szkolnej kultury fizycznej. W szczególności opanowanie podstaw techniki wybranych konkurencji, metodyki i systematyki ich nauczania oraz zapoznanie się teoretyczne, w połączeniu z własnymi doznaniem i reakcją ustroju, na różnorodne wysiłki występujące w przedmiotach.</p> <p>Dodatkowo - wdrożenie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum oraz opanowanie umiejętności prowadzenia zajęć, a także umiejętności niezbędnych do prawidłowego przeprowadzenia szkolnych i międzyszkolnych zawodów.</p>					
<b>17. Efekty kształcenia:</b>					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda weryfikacji efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	Student ma elementarną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, zna zasady przygotowania ćwiczeń specjalnych, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym ma wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, zna przepisy w podstawowym zakresie.	Testy sprawnościowe Prowadzenie zajęć Praktyka pedagogiczna w szkole Organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych	przygotowanie do zajęć udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć	wykład/ćwiczenia	K_W01 (+) K_W05 (+) K_W12 (++) K_W13 (+++)
U	Student posiada wyjątkowe predyspozycje oraz umiejętności ruchowe, techniczne i manualne, pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o				K_U01 (++) K_U02 (+) K_U03 (+) K_U04 (+++)

	<p>charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowym, potrafi rozwijać wytrzymałość biegową, szybkość i skoczność różnymi metodami z wykorzystaniem warunków terenowych, potrafi poprawnie wykonać i nauczać trudne technicznie konkurencje</p> <p>posiada umiejętność przygotowania organizmu do różnego rodzaju wysiłku, ma umiejętności prowadzenia rozgrzewki oraz samodzielnego prowadzenia zajęć na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum, ma technikę wykonania i przeprowadzania podstawowych testów sprawnościowych.</p>				
K	<p>Student rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie; ma świadomość swoich umiejętności i wiedzy, poprzez te czynniki rozumie konieczność ciągłego dokształcania się w zawodzie oraz nieustającego rozwoju osobistego między innymi poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej; potrafi dokonać samooceny i wyznaczyć sobie dalszy cel rozwoju</p>				<p>K_K01 (+) K_K05 (++++) K_K06 (++++) K_K09 (++)</p>

**18. Formy i wymiar zajęć:**

wykład ćwiczenia  
ST: ST:  
NST NST:

**19. Treści kształcenia:**

**Lekka atletyka:**

Podstawowym celem nauczania przedmiotu jest wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności praktyczne, niezbędne w przyszłej pracy zawodowej absolwentów, przede wszystkim w realizacji zadań szkolnej kultury fizycznej.

Zgodnie z niniejszym programem, słuchacze powinni opanować podstawy techniki wybranych konkurencji, metodyki i systematyki ich nauczania oraz zapoznać się teoretycznie, w połączeniu z własnymi doznaniem i reakcją ustroju, na różnorodny wysiłki występujące w tej dyscyplinie. Ponadto, muszą posiadać pewien zakres wiadomości i umiejętności niezbędnych do prawidłowego przeprowadzenia szkolnych i międzyszkolnych zawodów lekkoatletycznych.

**Pływanie:**

Pływanie dystansowe, skoki do wody na głowę, nawroty.

Znajomość praktyczna i teoretyczna czterech podstawowych technik pływackich.

Znajomość praktyczna i teoretyczna podstawowych sposobów poruszania się w środowisku wodnym.

**Gimnastyka:**

Zdolność wykonania prostych nie skomplikowanych elementów gimnastycznych.

Wiedza podstawowa na temat wpływu gimnastyki na sprawność fizyczną oraz psychiczną organizmu człowieka

Znajomość terminologii ćwiczeń kształtujących oraz użytkowo sportowych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki gimnastycznej, opanowane programowo wymagane elementy oraz układy ćwiczeń na poszczególnych przyrządach

**Cele realizacji przedmiotu:**

**Lekka atletyka:**

Poznanie zasad przygotowania sprinterskiego z uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych, startu niskiego i biegu na dystansie.

Rozwijanie wytrzymałości biegowej różnymi metodami z wykorzystaniem warunków terenowych.

Rozwijanie szybkości i skoczności z wykorzystaniem warunków terenowych.

Poprawne wykonanie trudnych technicznie konkurencji lekkoatletycznych (bieg przez płotki, skok w dal, rzut piłeczką palantową).

Umiejętność różnicowania wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym.

Umiejętność wykonania i pomiaru podstawowych testów mocy.

Opanowanie umiejętności prowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej.

Wdrożenie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum.

Poznanie techniki rzutu dyskiem.

Poprawne wykonanie trudnych technicznie konkurencji lekkoatletycznych (pchnięcie kulą, rzut dyskiem, trójskok).

Praktyczne opanowanie techniki wykonania i przeprowadzania podstawowych testów sprawnościowych.

Praktyczne opanowanie form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych.

Umiejętność przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego różnymi metodami.

Poznanie przepisów lekkoatletycznych w podstawowym zakresie.

**Pływanie:**

- przygotowanie studentów, do prowadzenia zajęć szkoleniowych, i rekreacyjnych z zakresu pływania ,
- zapoznanie studentów z teoretycznymi podstawami sportowych technik pływania oraz przepisami,
- zapoznanie studentów z bezpieczeństwem w trakcie prowadzenia zajęć z pływania
- podniesienie poziomu sprawności ruchowej studentów wykorzystując wszystkie formy stosowane w pływaniu do kształtowania zdolności motorycznych, zdobywanie umiejętności w zakresie zajęć rekreacyjno – utylitarnych, korekcyjnych i nauczania w trudnych warunkach pracy nad wodą.
- wyposażenie słuchaczy w podstawowy zasób wiadomości teoretycznych i umiejętności praktycznych niezbędnych do prawidłowego prowadzenia pływania ze szczególnym zwróceniem uwagi na warunki bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie.
- praktyczne opanowanie techniki pływania kraulem, grzbietem, klasykiem i delfinem
- opanowanie techniki pływania stylem zmiennym
- przepisy stylu zmiennego
- zapoznanie się z metodyką nauczania pływania
- praktyczne opanowanie przez studentów elementów ratowniczych
- zapoznanie studentów z podstawowymi elementami techniki ratowniczej.
- pływanie ratownicze, holowanie tonącego, oraz zmęczonego, nurkowanie w głąb i na odległość, skoki ratownicze,
- pierwsza pomoc przed lekarska.

**Gimnastyka**

Podstawowym celem zajęć gimnastyki jest przygotowanie studentów do prowadzenia ćwiczeń gimnastycznych, realizowanych w ramach lekcji wychowania fizycznego z dziećmi i młodzieżą szkół podstawowych, gimnazjów i ponadgimnazjalnych.

Głównym zadaniem zajęć jest wyposażenie studentów w zakres wiedzy teoretyczno-metodycznej oraz umiejętności sprawnościowe, które wykorzystają w swojej przyszłej pracy zawodowej.

**Treści programowe:****Lekka atletyka:**

- Biegi sprinterskie. Start niski. Biegi sztafetowe.
- Biegi przez płotki.
- Biegi średnie i długie. Test Coopera. Jogging.
- Skok w dal. Trójskok.
- Metoda zabawowa w skokach i rzutach.
- Rzut piłeczką palantową.
- Mała i Duża Zabawa Biegowa.
- Sprinterska zabawa terenowa. Atletyka terenowa.
- Metoda ciągła, powtórzeniowa i interwałowa w biegach średnich i długich.
- Gry i zabawy lekkoatletyczne.
- Organizacja i prowadzenie zawodów lekkoatletycznych.
- Biegi średnie i długie.
- Pchnięcie kulą. Rzut dyskiem.
- Przepisy lekkoatletyczne.
- Różnorodne testy sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej.
- Prowadzenie zajęć z lekkiej atletyki.

**Pływanie:**

Podstawowe cechy środowiska wodnego. Siły działające na człowieka w wodzie. Teoria techniki pływania sportowego. Przepisy pływania sportowego.

Ujednolicenie i sprecyzowanie pojęć definicji stosowanych w nauczaniu pływania.

Rodzaje technik pływania sportowego. Praktyczna nauka sportowych technik pływania kraulem, kraulem na grzbiecie, żabką na piersiach i delfinem. Teoretyczne podstawy skoków startowych, nawrotów, pływania na dystansie. Obowiązujące, aktualne przepisy pływania.

Bezpieczeństwo zajęć nad wodą i w wodzie.

Styl zmienny, nawroty, pływanie na dystansie, przepisy stylu zmiennego.

Pływanie ratownicze, holowanie tonącego oraz holowanie osoby zmęczonej, skoki ratownicze, nurkowanie w głąb i nurkowanie na odległość, akcja ratownicza. Praktyczne opanowanie elementów ratowniczych.

**Gimnastyka**

W ramach problematyki teoretyczno-metodycznej studenci zapoznają się:

- z metodami i formami prowadzenia lekcji gimnastyki.
- z metodyką nauczania skoków gimnastycznych, ćwiczeń równoważnych i zwinnościowo-akrobatycznych
- z zasadami bezpieczeństwa na zajęciach,
- z różnymi rodzajami asekuracji i samoasekuracji.
- z zasadami i metodami prowadzenia ćwiczeń kształtujących z przyborami (szarfa, piłka, skakanka, woreczek gimnastyczny itp.) oraz ze współwiczającym
- techniką wykonania i metodyką nauczania wybranych ćwiczeń gimnastycznych

Praktyczne opanowanie wykonania następujących układów ćwiczeń:

- układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych ( stanie na RR z przejściem do przewrotu w przód, przewrót w przód do rozkroku, dwa łączone przerzuty bokiem, z rozbiegu i wyskoku tempowego przerzut bokiem do wypadu przodem)
- układ ćwiczeń na poręczach asymetrycznych (kobiety: wymyk na dolnej żerdzi, półobrotu do podporu przodem,

<ul style="list-style-type: none"> <li>– kołowrót w tył, zeskok w tylnym zamachu)</li> <li>– układ ćwiczeń na kółkach (mężczyźni: wspieranie ciągiem, zwis przewrotny, zwis odwrotny, zeskok w tylnym zamachu)</li> <li>– układ ćwiczeń na drążku (mężczyźni: wejście podmykiem do podporu przodem, kołowrót w tył, zeskok podmykiem w przód)</li> <li>– układ ćwiczeń na równoważni (kobiety: z rozbiegu na wprost równoważni wskok do postawy jednoonóż, podskoki jednoonóż, przysiad, półobrót, wymachy w przód, przewrót w przód lub przewrót w tył, siad równoważny, zeskok rozkroczny)</li> <li>– skok przewrotem w przód na 5-cz. skrzyni</li> </ul> <p>Praktyczne opanowanie wykonania następujących układów ćwiczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– akrobatyczny układ ćwiczeń dwójkowych – obowiązkowy, na podstawie rycin opracowanych i zilustrowanych w podręczniku Karkosz K.: Akrobatyka sportowa. AWF, Katowice 1998 s. 98-105</li> <li>– dowolny układ ćwiczeń dwójkowych skomponowany przez studentów, obejmujący 5 piramid statycznych i 3 piramidy dynamiczne</li> </ul> <p>Znajomość terminologii, techniki i metodyki nauczania wybranych ćwiczeń gimnastycznych i akrobatycznych, umiejętność przeprowadzenia różnorodnych form ćwiczeń kształtujących, opanowanie wiedzy z zakresu teoretycznych podstaw w gimnastyce i akrobatyce sportowej.</p> <p>Cele i zadania gimnastyki. Kierunki i rodzaje gimnastyki. Systematyka i terminologia ćwiczeń porządkowo-dyscyplinujących, użytkowo-sportowych i kształtujących, technika wykonania i metodyka nauczania wybranych elementów na poszczególnych przyrządach, analiza ćwiczeń kształtujących, zasady zapisu, konstrukcja zajęć, dobór środków i metod w gimnastyce.</p>
---

<b>20. Egzamin:</b>	Egzamin stanowi średnią ocen z dyscyplin indywidualnych
---------------------	---

**21. Literatura podstawowa:**

**Lekka atletyka**  
Iskra J. (red.) 2002. Lekkoatletyka w szkole podstawowej. AWF Katowice.  
Iskra J. (red.) 2004. Lekkoatletyka . Podręcznik dla studentów. AWF Katowice.  
Mroczyński. (red.) 1997. Lekkoatletyka (t. I, II). AWF Gdańsk.  
Socha S., Ważny Z. (red.) 1986. Lekkoatletyka. AWF Katowice.  
Stawczyk Z. (red) 1999. Zarys lekkoatletyki. AWF Poznań.  
Zienkiewicz W. (red.) 1993. Lekkoatletyka. AWF Warszawa.

**Pływanie**  
Bartkowiak E. 1999. Pływanie sportowe: podstawy teoretyczne, sportowa technika pływania, motoryczność pływaka, uczenie się i nauczanie pływania, technologia treningu. Warszawa  
Czabański B. Fiłon M. 1988. Elementy teorii pływania. AWF, Wrocław.  
Karpiański R. 2000. Pływanie: Podstawy techniki, nauczanie. AWF Katowice.  
Karpiański R. (red.). 2005. Ratownictwo wodne – poradnik dla studentów i ratowników wodnych. Praca zbiorowa. AWF, Katowice.

**Gimnastyka**  
Barański K., Janowski D., Mazur A., Morzycki B. Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. AWF Warszawa, 1985.  
Jezierski R., Rybicka A.: Gimnastyka. Teoria i metodyka. AWF Wrocław, 1995.  
Karkosz K.: Gimnastyka. Systematyka, technika i metodyka wybranych ćwiczeń. AWF Katowice, 1993.  
Karkosz K.: Akrobatyka sportowa. Technika wykonania i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń dla lekcji kultury fizycznej i zajęć treningowych. AWF Katowice 1998.  
Karkosz K.: Rozwój techniki i metodyki nauczania ćwiczeń dwójkowych. W: Formy muzyczno – ruchowe i akrobatyka sportowa w programie nauczania uczelni wychowania fizycznego. AWF Katowice 1989  
Karniewicz J., Kochanowicz K.: Wybrane zagadnienia teoretycznych i praktycznych podstaw gimnastyki. AWFIS Gdańsk, 1990.  
Karniewicz J., Kochanowicz K.: Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. AWF, Gdańsk 1991.  
Mazurek L. Gimnastyka podstawowa. Sport i Turystyka, Warszawa, 1980.  
Szołt Z.: Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne i skoki. Warszawa 1997.  
Szołt Z, Kurzacz. J.: Ćwiczenia na poręczach asymetrycznych i równoważni. AWF Warszawa 1998.

**22. Literatura uzupełniająca:**

**Lekka atletyka**  
Iskra J. 1998. Biegi przez płotki. AWF Katowice.  
Iskra J. (red.) 2005. Metodyka nauczania lekkoatletyki w szkole. AWF Katowice.  
Iskra J. 2002 Trening w biegach sprinterskich. ARF Poznań.  
Stawczyk Z. 2004. Gry i zabawy lekkoatletyczne. AWF Poznań

**Pływanie**  
Błasiak P. , Chadaj M. , Kurek K. 2001. Ratownictwo wodne. Warszawa.  
Dybińska E. Wójcicka A. 1992. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF Kraków.  
Gwiaździnski T. 1980. Ratownictwo wodne bez tajemnic. Sport i Turystyka, Warszawa.  
Przepisy pływania sportowego. 1999. PZP Warszawa.  
Prawie wszystko o ratownictwie wodnym. Praca zbiorowa. 1993. WOPR, Warszawa.  
Witkowski M. 1985. Pływanie ratunkowe i udzielanie pomocy tonącemu. Sport i Turystyka, Warszawa.

**Gimnastyka**

<p>Dancewicz T.: Ćwiczenia na koniu z łękami, kółkach, poręczach symetrycznych i drążku wysokim, Warszawa 2004.          Hyży M.: Akrobatyka sportowa. AWF Poznań 1982.          Jezierski R., Rybicka A.: Gimnastyka: Teoria i metodyka, Warszawa 1995.          Karkosz K.: Gimnastyka, AWF Katowice 1993.          Karniewicz J., Kochanowicz K.: Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne. AWF Gdańsk 1991.          Karniewicz J., Kochanowicz K.: Technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń gimnastycznych na poręczach. AWF Gdańsk, 1993.          Michalewska A., Kolarczyk E.: Ćwiczenia kształtujące dziewcząt. AWF Kraków, 1984.          Mieczkowski T.: Akrobatyka sportowa. Sport i Turystyka, Warszawa 1970          Szewc W., Paszkiewicz K.: Gimnastyka, Wyd. Sport, Bydgoszcz 1995.          Szot Z., Baranowska E.: Terminologia, technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń gimnastycznych dla kobiet. AWF Gdańsk, 1990.</p>					
<b>23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:</b>					
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta			
		studia stacjonarne		studia niestacjonarne	
1	Wykład	0		0	
2	Ćwiczenia				
3	Laboratorium				
4	Projekt				
5	Seminarium				
6	Inne/Praca własna				
	<b>Suma godzin</b>				
<b>24. Suma wszystkich godzin:</b>		<b>ST</b>	<b>NST</b>	<b>25. Liczba punktów ECTS:</b>	
		0	0	<b>ST</b>	<b>NST</b>
				0	0
<b>26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:</b>		0	0	<b>27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:</b>	
				0	0
<b>28. Kryteria oceniania:</b>					
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań			
K_W01 (+) K_W05 (+) K_W12 (++) K_W13 (+++)	bdb	student <b>ma</b> uporządkowaną i pogłębioną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, zna zasady przygotowania ćwiczeń specjalnych, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny <b>bardzo dobrze zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty ma wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, zna przepisy w podstawowym zakresie.			
	db	student <b>ma</b> uporządkowaną i pogłębioną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, zna zasady przygotowania ćwiczeń specjalnych, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny <b>dobrze zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty ma wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, zna przepisy w podstawowym zakresie.			
	dst	student <b>ma</b> uporządkowaną i pogłębioną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, zna zasady przygotowania ćwiczeń specjalnych, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny <b>dotychczas i elementarnie zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty ma wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, zna przepisy w podstawowym zakresie.			

	ndst	student <b>nie ma</b> podstawowej wiedzy na temat KF <b>nie zna</b> terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej
K_U01 (++) K_U02 (+) K_U03 (+) K_U04 (+++)	bdb	student <b>potrafi wszechstronnie</b> wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Dokonyje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu KF na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi Student posiada <b>wyjątkowe</b> predyspozycje oraz umiejętności ruchowe, techniczne i manualne, pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowym, potrafi rozwijać wytrzymałość biegową, szybkość i skoczność różnymi metodami z wykorzystaniem warunków terenowych, potrafi poprawnie wykonać i nauczać trudne technicznie konkurencje posiada umiejętność przygotowania organizmu do różnego rodzaju wysiłku, ma umiejętności prowadzenia rozgrzewki oraz samodzielnego prowadzenia zajęć na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum, ma bardzo dobrą technikę wykonania i przeprowadzania podstawowych testów sprawnościowych
	db	student <b>potrafi umiejętnie i dobrze</b> wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi względnie poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Dokonyje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu KF na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi Student posiada <b>dobre</b> predyspozycje oraz umiejętności ruchowe, techniczne i manualne, pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowym, potrafi rozwijać wytrzymałość biegową, szybkość i skoczność różnymi metodami z wykorzystaniem warunków terenowych, potrafi poprawnie wykonać i nauczać trudne technicznie konkurencje, posiada umiejętności przygotowania organizmu do różnego rodzaju wysiłku, ma umiejętności prowadzenia rozgrzewki oraz samodzielnego prowadzenia zajęć na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum, ma bardzo dobrą technikę wykonania i przeprowadzania podstawowych testów sprawnościowych
	dst	student <b>potrafi dostatecznie dobrze</b> wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada dostateczną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Jest w stanie z pomocą dokonać analizy zjawisk z zakresu KF, wypowiedzi konstruowane są względnie poprawnie choć wymagają poprawek Student posiada <b>dostateczne</b> predyspozycje oraz umiejętności ruchowe, techniczne i manualne, pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowym, potrafi rozwijać wytrzymałość biegową, szybkość i skoczność różnymi metodami z wykorzystaniem warunków terenowych, potrafi poprawnie wykonać i nauczać konkurencje, posiada dostateczną umiejętność przygotowania organizmu do różnego rodzaju wysiłku, ma umiejętności prowadzenia rozgrzewki oraz samodzielnego prowadzenia zajęć na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum, ma dostateczną technikę wykonania i przeprowadzania podstawowych testów sprawnościowych
	ndst	student <b>nie potrafi</b> wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscypliny. Nie zna pojęć KF, nie formułuje wniosków
K_K01 (+) K_K05 (+++) K_K06 (+++) K_K09 (++)	bdb	student <b>potrafi precyzyjnie i spójnie</b> dysponować z zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu, dąży do nieustającego rozwoju osobistego między innymi poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej; potrafi dokonać samooceny i wyznaczyć sobie dalszy cel rozwoju
	db	student <b>potrafi umiejętnie i dobrze</b> , ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu, dąży do nieustającego rozwoju osobistego między innymi poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej; potrafi dokonać samooceny i wyznaczyć sobie dalszy cel rozwoju
	dst	student <b>potrafi z pewnymi uchybieniami</b> odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych <b>biernie uczestniczy w zajęciach</b> wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z

		przedmiotu, dąży do nieustającego rozwoju osobistego między innymi poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej; potrafi dokonać samooceny i wyznaczyć sobie dalszy cel rozwoju
	ndst	student <b>nie potrafi odnieść</b> zdobytych wiadomości do innych dziedzin, <b>nie ma świadomości</b> swojej wiedzy i umiejętności, <b>nie rozumie</b> potrzeby doksztalcenia i rozwoju, <b>nie dokonuje</b> samooceny swoich kompetencji, <b>nie wyznacza</b> kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego
<b>29. Uwagi:</b>		

Zatwierdzono:

.....  
(data i podpis prowadzącego)

.....  
(data i podpis)