

<b>KARTA OPISU MODUŁU KSZTAŁCENIA</b>					
Nazwa modułu				Forma zaliczenia (egzamin/zaliczenie)	
Wychowanie fizyczne				zaliczenie	
Kierunek studiów			Profil kształcenia	Rok / semestr	
WE; WGM; WIGE; WT; WZ			ogólnoakademicki	I/1 i 2 ; sekcje I - V	
Specjalność			Język wykładowy:	Moduł (obowiązkowy/do wyboru)	
wszystkie			<b>polski</b>	<b>obowiązkowy</b>	
Godziny				Liczba punktów ECTS	
Wykłady:		Ćwiczenia: 3	<b>30/60</b>		1
Poziom kształcenia I i sekcje I-V	Forma studiów (stacjonarna/niestacjonarna) stacjonarne		Obszar kształcenia Kultura fizyczna		
Blok zajęciowy					
Liczba punktów					
Autor sylabusu		<b>Pracownicy Studium Wychowania Fizycznego</b>			
Katedra		<b>SWFiS</b>			
Data opracowania		23. 04.2012			

### **Cele kształcenia**

<b>C1</b>	Kształtowanie świadomej postawy wobec kultury fizycznej
<b>C2</b>	Świadome uczestnictwo w doskonaleniu swoich umiejętności
<b>C3</b>	Kształtowanie koordynacji ruchowej, szybkości, zwinności i wytrzymałości
<b>C4</b>	Poprawa stanu zdrowia i kondycji fizycznej

### **Efekty kształcenia**

#### **Wiedza**

<b>W1</b>	Samodzielne prowadzenie rozgrzewki dla danej dyscypliny sportu
<b>W2</b>	Samodzielne doskonalenie elementów techniki danej dyscypliny sportu

<b>W3</b>	Zasady i przepisy dla danej dyscypliny sportu
<b>W4</b>	Podstawowa wiedza na temat organizacji i przeprowadzenia zawodów sportowych dla danej dyscypliny

### Umiejętności

<b>U1</b>	Wykonywanie podstawowych elementów techniki
<b>U2</b>	Znajomość przepisów i organizacji imprez sportowych
<b>U3</b>	Dobór ćwiczeń ogólnorozwojowych do danej dyscypliny
<b>U4</b>	Umiejętność stosowania taktyki

### Kompetencje społeczne

<b>K1</b>	Umiejętność pracy indywidualnej i zespołowej
<b>K2</b>	Dbłość o bezpieczeństwo swoje i innych w rywalizacji sportowej
<b>K3</b>	Celowość dążenia do sukcesu w sporcie i pracy
<b>K4</b>	Ma świadomość wartości zdrowia psychicznego i fizycznego dla osiągnięcia sukcesu

### Treści programowe – wykłady

Lp.	Treści programowe
1.	Analiza pokazowych treningów szkoleniowych
2.	Analiza spotkań lub rywalizacji na poziomie mistrzowskim

### Treści programowe – ćwiczenia

Lp.	Treści programowe
1.	<p><b><u>AEROBIK:</u></b></p> <p>1. Zapoznanie z zasadami bezpiecznego ćwiczenia na salce do fitness.</p> <p>2. Omówienie przeciwwskazań do ćwiczeń.</p> <p>3. Nauka przeprowadzenia rozgrzewki na lekcji aerobiku- nauka kroków podstawowych z zakresu HI/LO: STEP TOUCH, DOUBLE STEP, V STEP, LUNGES, STEP OUT, HEEL BACK, GRAPEVINE, MAMBO, CHASSE, DOUBLE LUNGES.</p> <p>- naukę kroków podstawowych: basic, knee up, V step, Lstep, technika ruchu, praca nóg i rąk, stosowanie komend słownych i wizualnych,</p> <p>- kształtowanie wytrzymałości poprzez ćwiczenia o</p>

	<p>submaksymalnej intensywności,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nauka budowania prostych układów choreograficznych,</li> <li>- nauka poruszania się w przestrzeni z tempem muzycznym.</li> </ul> <p><b>4.</b> Kształtowanie siły mięśni brzucha i grzbietu – ćwiczenia wzmacniające na macie i z piłkami easy ball.</p> <p><b>5.</b> Kształtowanie mięśni ud – ćwiczenia wzmacniające z taśmami.</p> <p><b>6.</b> Kształtowanie mięśni ramion - ćwiczenia wzmacniające z hantlami, ciężarkami na rzepy i taśmami.</p> <p><b>7.</b> Ćwiczenia rozciągające przy poręczach.</p> <p><b>8.</b> Omówienie najczęściej popełnianych błędów podczas wykonywania ćwiczeń.</p> <p><b>9.</b> Nauczanie różnych form muzycznych: afro, samba, salsa, cha-cha, modern- jazz, hip- hop, latin dance, oriental dance.</p> <p><b>10.</b> LOW IMPACT</p> <p><b>11.</b> HIGH IMPACT</p> <p><b>12.</b> HI/LO</p> <p><b>13.</b> TBC (Total Body Conditioning)</p> <p><b>14.</b> ABT (Abdominis, Buttocks, Thighs)</p> <p><b>15.</b> BS (Body Sculpting)</p> <p><b>16.</b> FAT BURNING CLASS</p> <p><b>17.</b> YOGA FIT</p> <p><b>18.</b> EASY BALL</p>
2.	<p><b><u>BIEGI PRZEŁAJOWE I L.A.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Bezpieczeństwo i higiena zajęć</li> <li><b>2.</b> Nauka prawidłowej rozgrzewki</li> <li><b>3.</b> Ćwiczenia sprawności ogólnej</li> <li><b>4.</b> Ćwiczenia sprawności specjalnej: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćw. mające na celu opanowanie techniki i jej doskonalenie</li> <li>- ćw. rozwijające szybkość</li> <li>- ćw. rozwijające siłę</li> <li>- ćw. rozwijające wytrzymałość</li> </ul> </li> <li><b>5.</b> Rozbieganie i sprawność ogólna w terenie</li> <li><b>6.</b> Biegi tempowe</li> <li><b>7.</b> Mała zabawa biegowa</li> <li><b>8.</b> Bieg przełajowy</li> <li><b>9.</b> Skoki w dal ,wzwyż, trójskok</li> <li><b>10.</b> Technika rzutów</li> </ol>

		<b>11 .Zaprawa ogólnorozwojowa</b>
3.		<p><b><u>BRYDŻ:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sortowanie i starszeństwo kart oraz liczenie i anonsowanie punktów</li> <li>2. Wybór kontraktu, planowanie i ranking kolorów oraz namiastka licytacji</li> <li>3. Oszacowanie ilości lew i rozgrywka</li> <li>4. Wist, dalsza obrona oraz techniki zdobywania lew</li> <li>5. Rozgrywka i obrona: komunikacja. Liczenie kart dokładanych przez przeciwnika</li> <li>6. Rozgrywka: źródło lew czyli wyrabianie koloru bocznego</li> <li>7. Poziomy licytacyjne i premie: dograna.</li> <li>8. Zapis czyli odrobinę o strategii</li> <li>9. Konwencje</li> </ol>
4.		<p><b><u>ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE I SIŁOWE:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bezpieczeństwo i higiena</li> <li>2. Zapoznanie się ze sprzętem</li> <li>3. Nauka prawidłowej rozgrzewki</li> <li>4. Ćwiczenia rozciągające</li> <li>5. Ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe</li> <li>6. Ćwiczenia budujące masę mięśniową</li> <li>7. Ćwiczenia zwiększające siłę mięśni</li> <li>8. Ćwiczenia na przyrządach – spalanie tkanki tłuszczowej</li> <li>9. Ergometr wioślarski- kształtowanie wytrzymałość i wytrzymałości szybkościowej</li> <li>10. Technika operowania sztangą – wyciskanie</li> <li>11. Martwy ciąg, przysiad ze sztangą.</li> <li>12. Trening obwodowy</li> <li>13. Samodzielne opracowanie jednostki treningowej</li> </ol>
5.		<p><b><u>FITNES DANCE:</u></b></p> <p>nowatorskie i efektywne połączenie ćwiczeń z tańcem. Zajęcia pozwalające jednocześnie na dynamiczny trening fitness oraz naukę różnych stylów tanecznych.</p> <p>Uczą pewności siebie i eksponowania własnych walorów. Zajęcia ukierunkowane są na wyrzeźbienie sylwetki (poprawę</p>

		<p>wyglądu nóg, pośladków, brzucha i ramion), a także na znaczne uelastycznienie ciała.</p> <p>Zajęcia pozwalają na naukę posługiwania się techniką pracy ciała w tańcu nowoczesnym i w tańcach latynoskich. Dodatkowo w programie ciekawe choreografie oraz elementy stretchingu i dynamik ruchu.</p> <p>Treningi przygotowują uczestniczki do pokazów taneczno-cheerleaderskich oraz do wystąpienia na Akademickich Mistrzostwach Wielkopolski w aerobiku rekreacyjnym.</p> <p>Program treningów obejmuje:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zapoznanie z zasadami bezpiecznego ćwiczenia na salce do fitness.</li> <li>2. Omówienie przeciwwskazań do ćwiczeń.</li> <li>3. Nauka przeprowadzenia rozgrzewki na lekcji aerobiku- nauka kroków z zakresu HI/LO: STEP TOUCH, DOUBLE STEP, V STEP, LUNGES, STEP OUT, HEEL BACK, GRAPEVINE, MAMBO, CHASSE, DOUBLE LUNGES. <ul style="list-style-type: none"> <li>- kształtowanie wytrzymałości poprzez ćwiczenia o submaksymalnej intensywności,</li> <li>- nauka budowania układów choreograficznych,</li> <li>- nauka poruszania się w przestrzeni z tempem muzycznym.</li> </ul> </li> <li>4. Kształtowanie siły mięśni brzucha i grzbietu, mięśni ud i ramion – ćwiczenia wzmacniające na macie i z piłkami easy ball</li> <li>5. Omówienie najczęściej popełnianych błędów podczas wykonywania ćwiczeń</li> <li>6. Organizacja Maratonów Tanecznych i Fitnessowych</li> <li>7. Przygotowanie do AMW w aerobiku rekreacyjnym, choreografia solo, 3- 5 os., 6 – 10 os.</li> </ol>
6.		<p><b><u>FUTSAL:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doskonalenie prowadzenia piłki zewnętrzną częścią stopy</li> <li>2. Doskonalenie przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu, w ruchu do piłki, w bok.</li> <li>3. Podanie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.</li> <li>4. Przyjęcie piłki na udo, pierś, stopę.</li> <li>5. Doskonalenie strzału prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem.</li> <li>6. Doskonalenie zводу pojedynczego i podwójnego bez piłki.</li> <li>7. Doskonalenie zводу pojedynczego i podwójnego z piłką.</li> <li>8. Doskonalenie strzału po zwodzie pojedynczym.</li> </ol>

		<p>9. Doskonalenie strzału po zwodzie podwójnym.</p> <p>10. Podanie do zawodnika poruszającego się po boisku.</p> <p>11. Gra 2 x 2</p> <p>12. Gra w przewadze; 2 x 1, 3 x 2, 4 x 3.</p> <p>13. Gra szkolna z założeniami.</p> <p>14. Gra 1 x 1 na utrzymanie piłki, doskonalenie poznanych elementów technicznych.</p> <p>15. Gra właściwa.</p>
7.		<p><b><u>KARATE:</u></b></p> <p>1. Zapoznanie się z BHP podczas zajęć;</p> <p>2. Zapoznanie się z historią i kulturą Japonii, nauka podstawowych zwrotów w j. japońskim;</p> <p>3. Nauka prawidłowej rozgrzewki;</p> <p>4. Ćwiczenia sprawności ogólnej;</p> <p>5. Ćwiczenia sprawności specjalistycznych: ćwiczenia mające na celu opanowanie technik i ich opanowanie (techniki ręczne i nożne, pady, rzuty, przewroty przez bark, kata – czyli forma i kumite- czyli wolna walka sportowa, samoobrona );</p> <p>6. Ćwiczenia rozwijające: szybkość, gibkość, siłę i wytrzymałość;</p> <p>7. Starty kontrolne w zawodach sportowych;</p> <p>8. Organizacja zawodów sportowych;</p>
8.		<p><b><u>NORDIC WALKING</u></b></p> <p>1. Nauka fundamentalnych zasad prawidłowego chodzenia</p> <p>2. Marsz normalnym i wydłużonym krokiem</p> <p>3. Naprzemienna praca ramion i nóg</p> <p>4. Uzyskanie poczucia wykorzystania pracy kończyn górnych</p> <p>5. Próba dodania odbicia podczas stawiania kroku</p>
9.		<p><b><u>PIŁKA KOSZYKOWA:</u></b></p> <p>1. Postawa koszykarska i sposoby poruszania się po boisku w ataku i w obronie.</p> <p>2. Różne rodzaje podania i chwytu piłki koszykowej w miejscu i w biegu.</p> <p>3. Prawidłowa technika wykonania rzutu piłki z miejsca i z biegu z lewej i z prawej strony kosza.</p> <p>4. Kozłowanie piłki w obecności przeciwnika i umiejętność dostosowania swoich działań do postępowania przeciwnika.</p>

		<p>5. Sposoby minięcia będąc w posiadaniu piłki grającego na przeciw obrońcy.</p> <p>6. Zachowanie się obrońcy grającego przeciw zawodnikowi z piłką i przeciw zawodnikowi bez piłki w trakcie ataku pozycyjnego, szybkiego i po oddaniu przez przeciwnika rzutu.</p> <p>7. Formy ataku szybkiego rozgrywanego parami w trójkach. Wyprowadzenie ataku szybkiego po zbiórce piłki w obronie. Zasady zachowania w trakcie wyprowadzania szybkiego ataku.</p> <p>8. Formy ataku pozycyjnego rozgrywanego parami, w trójkach i z udziałem większej ilości zawodników. Wyjście pod podanie, uwalnianie się od zawodnika kryjącego, „zasłona za piłką”, „ścięcie” „obiegnięcie”, walka na tablicy atakowanej.</p> <p>9. Gry szkolne i uproszczone jako formy doskonalenia wybranych elementów gry.</p> <p>10. Przepisy gry i sędziowanie zawodów. Systemy rozgrywania turniejów i zorganizowanie turnieju dla określonej liczby zespołów.</p>
10.		<p><b><u>PIŁKA NOŻNA:</u></b></p> <p><b>TECHNIKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prowadzenia piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy</li> <li>2. Przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu, w ruchu do piłki, w bok, przyjęcie piłki podszwą.</li> <li>3. Podanie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.</li> <li>4. Przyjęcie piłki na udo, pierś, stopę.</li> <li>5. Strzał prostym, wewnętrznym, zewnętrznym podbiciem.</li> <li>6. Zwód pojedynczy i podwójny bez piłki i z piłką.</li> <li>7. Strzał po zwodzie pojedynczym i podwójnym.</li> <li>8. Zmiana pozycji za piłką i od piłki</li> <li>9. Podanie do zawodnika poruszającego się po boisku.</li> </ol> <p><b>TAKTYKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obrona strefowa, „każdy swego”, kombinowana</li> <li>2. Stałe fragmenty gry</li> <li>3. Taktyka ataku i obrony</li> <li>4. Gra 2x 2</li> <li>5. Gra w przewadze; 2 x 1, 3 x 2, 4 x 3.</li> </ol>

		<p>6. Gra szkolna z założeniami.</p> <p>7. Gra 1 x 1 na utrzymanie piłki, doskonalenie poznanych elementów technicznych.</p> <p>8. Gra właściwa.</p>
11.		<p><b><u>PIŁKA RECZNA:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prawidłowa postawa i sposoby poruszania się po boisku w ataku i w obronie.</li> <li>2. Różne rodzaje podania i chwytu piłki ręcznej w miejscu i w biegu.</li> <li>3. Prawidłowa technika wykonania rzutu piłki z miejsca i z biegu z wyskoku.</li> <li>4. Kozłowanie piłki w obecności przeciwnika i umiejętność dostosowania swoich działań do postępowania przeciwnika.</li> <li>5. Sposoby minięcia będąc w posiadaniu piłki grającego na przeciw obrońcy.</li> <li>6. Zachowanie się obrońcy grającego przeciw zawodnikowi z piłką i przeciw zawodnikowi bez piłki w trakcie ataku pozycyjnego, szybkiego. Współpraca między zawodnikami w obronie strefowej 6:0 i 5:1</li> <li>7. Formy ataku szybkiego rozgrywanego parami w trójkach. Wyprowadzenie ataku szybkiego po niecelnym rzucie lub po błędzie przeciwnika Zasady zachowania w trakcie wyprowadzania szybkiego ataku. Gra w ataku szybkim w sytuacjach przewagi atakujących i równowagi sił.</li> <li>8. Formy ataku pozycyjnego przeciw obronie 6:0 i 5:1. Współpraca zawodników na pozycjach rozgrywających skrzydłowych i kołowego.</li> <li>9. Gry szkolne i uproszczone, jako formy doskonalenia wybranych elementów gry.</li> <li>10. Przepisy gry i sędziowanie zawodów.</li> </ol> <p>Systemy rozgrywania turniejów i zorganizowanie turnieju dla określonej liczby zespołów.</p>
12.		<p><b><u>PIŁKA SIATKOWA I PLAŻÓWKA:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nauka prawidłowej rozgrzewki</li> <li>2. Postawa siatkarska i sposoby poruszania się po boisku</li> <li>3. Odbicie sposobem oburącz górnym</li> <li>4. Odbicie sposobem oburącz dolnym</li> <li>5. Zagrywka tenisowa</li> <li>6. Wystawienie piłki do ataku</li> <li>7. Atak – zbitcie piłki</li> </ol>



		<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Zastawianie piłki – sposoby</li> <li>9. Asekuracja Bloku – sposoby</li> <li>10. Ustawienie przy zagrywce własnej i przeciwnika</li> <li>11. Ćwiczenia udoskonalające obronę</li> <li>12. Taktyka rozegrania ataku</li> <li>13. Małe gry</li> <li>14. Gra właściwa</li> </ol>
13.		<p><b><u>PLYWANIE:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zapoznania z zasadami BHP obowiązującymi na basenie pływackim oraz z zasadami bezpiecznego korzystania z kąpielisk.</li> <li>2. Sprawdzenie umiejętności i podział na grupy</li> <li>3. Oswojenie z wodą : ćwiczenia oddechowe , poślizg , strzałka</li> <li>4. Nauka pracy NN do stylu grzbietowego</li> <li>5. Nauka pracy RR do stylu grzbietowego</li> <li>6. Koordynacja pracy nóg i ramion w pływaniu stylem grzbietowym</li> <li>7. Nauka pracy nóg do stylu klasycznego</li> <li>8. Nauka pracy RR do stylu klasycznego</li> <li>9. Koordynacja pracy nóg i ramion w pływaniu stylem klasycznym</li> <li>10. Nauka pracy nóg do stylu dowolnego</li> <li>11. Nauka pracy RR do stylu dowolnego</li> <li>12. Koordynacja pracy nóg i ramion w pływaniu stylem dowolnym</li> <li>13. Nauka skoku startowego w poszczególnych stylach, ze słupka startowego oraz z brzegu</li> <li>14. Nauka nawrotów w stylu grzbietowym, klasycznym, dowolnym</li> <li>15. Sprawdzenie nabytych umiejętności w formie pokonania trzech odcinków stylami: grzbietowym, klasycznym i dowolnym</li> </ol>
14		<p><b><u>STRETCHING:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ukształtowanie cech motorycznych gibkości, koordynacja ruchu</li> <li>2. Elementy gimnastyki artystycznej</li> <li>3. Ćw. Ogólnorozwojowe</li> <li>4. Doskonalenie gibkości oraz zwinności</li> <li>5. Ćw. Kształtujące</li> <li>6. Ćw. Wzmacniające</li> </ol>

	<p>7. Ćw. Relaksacji, uspokajająco, oddechowe</p> <p>8. Ćw. Z pomocą przyrządów</p> <p>9. Ćw. Z pomocą przyborów</p> <p>10. Ćw. Z pomocą współwiczającego</p> <hr/> <p><b><u>SZACHY:</u></b></p> <p><b>1. Szachy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rys historyczny</li> <li>- mnogość wariantów</li> <li>- wybitni szachiści</li> <li>- kodeks szachowy</li> </ul> <p><b>2. Zasady gry w szachy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szachownica i jej właściwości</li> <li>- właściwości bierok i pojęcia szachowe</li> <li>- wartościowanie figur i pionów</li> <li>- przewaga pozycji o przestrzeni</li> </ul> <p><b>3. Otwarcia debiuty (pierwszych 8-12 posunięć)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- debiuty otwarte: partia włoska, hiszpańska, szkocka, obrona rosyjska</li> <li>- debiuty półotwarte: obrona sycylijska, francuska, skandynawska</li> <li>- debiuty zamknięte: gambit hetmański</li> <li>- pułapki szachowe</li> <li>- błędy debiutów</li> <li>- analiza</li> <li>- plan gry w szachach</li> </ul> <p><b>4. Tworzenie przewagi i jej realizacja</b></p> <p><b>5. Organizacja i uczestnictwo w turniejach szachowych</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- systemy prowadzenia turniejów</li> <li>- sędziowanie</li> </ul>
16.	<p><b><u>TENIS STOŁOWY:</u></b></p> <p><b>1.</b> Zapoznanie ze sprzętem. Omówienie zasad BHP podczas zajęć</p> <p><b>2.</b> Pozycja wyjściowa. Prawidłowe trzymanie rakiетки</p> <p><b>3.</b> Odbicie forhendowe po prostej i po przekątnej</p> <p><b>4.</b> Odbicie forhendowe- flip forhendowy</p> <p><b>5.</b> Odbicie bekhendowe po prostej i po przekątnej</p> <p><b>6.</b> Odbicie bekhendowe-flip bekhendowy</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>7. Topspin forhendowy</li> <li>8. Topspin bekhendowy</li> <li>9. Łączeni odbić forhendowych i bekhendowych</li> <li>10. Serwis(pozycja , podrzut, uderzenie ,wykończenie)</li> <li>11. Odbiór serwisu</li> <li>12. Uderzenie kończące - z bicie piłki forhendemi bekhendem</li> <li>13. Zasady i przepisy gry</li> <li>14. Udział w zawodach</li> </ul>
17.		<p><b><u>TENIS ZIEMNY:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Zapoznania z zasadami dbania o kort i zachowania się na korcie.</li> <li>2. Sprawdzenie umiejętności i podział na grupy.</li> <li>3. Ćwiczenia z piłka do tenisa bez oraz z rakietą.</li> <li>4. Dostosowanie uchwytów do cech osobniczych oraz sposobu odbijania.</li> <li>5. Nauka volleya i smecza.</li> <li>6. Nauka forhendu lift, topspin oraz czop.</li> <li>7. Nauka bekhendu jednoręcznego topspin oraz slice.</li> <li>8. Nauka bekhendu oburęcznego lift oraz topspin.</li> <li>9. Poruszanie się na korcie: krok odstawno-dostawny, skrzyżny z przodu i z tyłu, przeplatanka z przodu i z tyłu, parokropki, bieg w przód i tył.</li> <li>10. Nauka naskoku i pracy nóg w przygotowaniu do forhendu i bekhendu z miejsca i z nabiegu.</li> <li>11. Nauka serwisu płaskiego, kick lift i topspin.</li> <li>12. Koordynacja pracy nóg i ramion podczas ćwiczeń z połowy, trzy-czwarte i końca kortu.</li> <li>13. Rozegrania szkolnych gier w wariantach singlowych i deblowych.</li> <li>14. Rozegranie gier singlowych i deblowych z nauka liczenia punktów i zasad gry.</li> <li>15. Sprawdzenie nabytych umiejętności w formie rozegrania meczu singlowego.</li> </ul>
18		<p><b><u>WSPINACZKA SPORTOWA:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Zapoznanie ze sztuczną ścianką i zasadami BHP</li> <li>2. Nauka posługiwania się sprzętem wspinaczkowym</li> <li>3. Planowanie i programowanie treningu</li> <li>4. Zasady i nauka asekuracji. Węzły i ich zastosowanie</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>5. Nauczanie podstawowych technik wspinania</li> <li>6. Wspinani z asekuracją i z prowadzeniem</li> <li>7. Nauka bezpiecznej asekuracji dynamicznej</li> <li>8. Style wspinaczkowe i ich wykorzystanie</li> <li>9. Przygotowanie do zawodów. Trening na siłowni</li> <li>10. Taktyka na zawodach</li> <li>11. Wspinanie na trudność</li> <li>12. Wspinanie na czas</li> <li>13. Przygotowanie mentalne. Zagadnienia związane z psychiką</li> <li>14 Gry i zabawy wspinaczkowe-zbieranie fantów ,kto wyżej , kto szybciej</li> <li>15. Udział w zawodach. Zaliczenie semestru</li> </ul>
19.	<p><b><u>Badminton</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Nauczanie uchwytu - bekhend, forhend</li> <li>2. Nauczanie odbicia clear - forhend, bekhend</li> <li>3. Nauczanie odbicia lift - forhend, bekhend</li> <li>4. Nauczanie odbicia dropshot</li> <li>5. Nauczanie ataku - smecz</li> <li>6. Nauczanie odbicia - drive</li> <li>7. Nauczanie odbicia - netshot</li> <li>8. Nauczanie odbicie - netcros</li> <li>9. Praca nóg w obronie i ataku</li> <li>10. Gra pojedyncza</li> <li>11. Gra podwójna i mieszana</li> <li>12. Elementy taktyki</li> <li>13. Przepisy i sędziowanie</li> <li>14. Gra szkolna i właściwa</li> <li>15. Turniej - organizacja i przeprowadzenie</li> </ul>

### **Literatura**

1. Praca dyplomowa: Tyrakowska A.: *Fitness jako dynamicznie rozwijająca się forma rekreacji fuchowej. Możliwość wykorzystania w szkołach na lekcjach wychowania fizycznego*, AWF Poznań, 2010.
2. Bronikowski M. (red.): *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole, część II*, Wyd. eMPi2, Poznań 2005.
3. Olex D.: *Fitness. Podręcznik dla instruktorów fitness*, Katowice 2001.
4. Olex D.: *Fitness. Metodyka i praktyka*. Wyd. Górnśląska Oficyna Wydawnicza SA, Katowice 2001.
5. Szot Z.(red.): *Aerobik- teoria wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowania*, AWFiS w Gdańsku 2002.

6. Mittermaier Rosi : Nordic walking
7. Tim Arem : Nordic walking rozruszaj swoje ciało
8. Eva Wosko – Conrads: Nordic walking to proste
9. W.Gniewkowski, K.Wlazlak: Wychowanie Fizyczne
- 10.T. Maszczak Metodyka Wychowania Fizycznego
- 11.Z. Stawczyk Ćwiczenia ogólnorozwojowe
- 12.B. Czabański Elementy teorii pływania
- 14.A. Królak Sprawdziany tenisistów
- 15.A. Królak Tenis-gry podwójne
- 16.. David Macia Planowanie treningu we wspinaczce sportowej 2008
17. dr Robert Robakowski Trening wspinaczkowy
18. . Dan Hauge Douglas Wspinaczka skałkowa. Poradnik Hunter 2006
19. dr Robert Robakowski Publikacje naukowe o wspinaczce
20. Andrzej Grubba Nauka tenisa stołowego w weekend - Wydawnictwo Wiedza i Życie 1991...
21. prof Radiwoy Hudetz Tenis Stołowy 2000 - Wydawca P.P.H.U.-Modest2005
22. Tadeusz Klimkowski Tennis Stołowy - -Wydawnictwo Gdańskie 1995

<b>Wymagania wstępne</b>	Brak przeciwwskazań zdrowotnych
<b>Metody nauczania</b>	Opis, pokaz, objaśnienie, ćwiczenia ruchowe, dyskusja dydaktyczna, samodzielne rozwiązywanie problemów metodycznych i organizacyjnych, metoda realizacji zadań ruchowych w formie ścisłej, zadaniowej, zabawowej i naśladowczej
<b>Praca indywidualna studenta</b>	Indywidualne doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych, przygotowanie indywidualnego programu szkoleniowego
<b>Sposób zaliczenia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zajęcia z wychowania fizycznego są obowiązkowe dla studentów I-eg roku studiów stacjonarnych, przez dwa kolejne semestry</li> <li>2 .Studenci mogą uczęszczać na jedną z wybranych form zajęć z wychowania fizycznego lub wybrana sekcję sportowa (o przyjęciu decyduje trener danej sekcji)</li> <li>3. Podstawą zaliczenia semestru jest: -systematyczne uczęszczanie na zajęcia' -aktywny i zaangażowany udział w zajęciach</li> <li>4. Udział lub organizacja w masowej imprezie sportowej</li> </ol>

5. Zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego:

Studenci posiadający zwolnienia lekarskie mają obowiązek zapisania się do wybranej przez siebie grupy drogą elektroniczną a następnie w ciągu pierwszych dwóch tygodni semestru stawienia się osobiście w celu przedstawienia badań lekarskich oraz skierowania na rehabilitację lub do pomocy w organizacji imprez sportowych

6. Przepisanie oceny z wychowania fizycznego

- Studenci posiadający zaliczenie wf z naszej lub innej Uczelni, mają obowiązek zapisania się do wybranej przez siebie grupy drogą elektroniczną anastępnie w ciągu pierwszych dwóch tygodni semestru stawienia się osobiście w celu przedstawienia indeksu z wpisem.

- Ocena na zaliczenie semestru będzie wpisywana w czasie sesji.

- Studenci przepisujący ocenę zobowiązani są do odbycia 3 zajęć oraz mogą być skierowania do pomocy przy organizacji imprez sportowych

7. Odrabianie zajęć:

- dopuszcza się w semestrze jedną nieobecność nieusprawiedliwioną,

- dopuszczalne jest odrabianie jednych zajęć w ciągu dnia

- odrabiane zajęcia można zliczać w trybie wyznaczonym przez prowadzącego

- sprawy wyjątkowe dot. zaliczenia przedmiotu rozstrzyga Kierownictwo SWFiS