

Program zajęć sportowych dla studentów z niepełnosprawnością słuchu.

Program został sfinansowany w ramach projektu p.n. „Dostępna PK”, nr POWR.03.05.00-00-A027/20 realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego. Głównym celem tego projektu jest, w okresie 01.01.2021 – 30.06.2023, zrealizowanie ścieżki MIDI czyli osiągnięcie w Politechnice Krakowskiej znacznego wzrostu dostępności dla osób z niepełnosprawnościami w stosunku do stanu obecnego, poprzez realizację celów szczegółowych: wsparcie zmian organizacyjnych, podniesienie kompetencji kadr PK, zwiększenie dostępu do edukacji, zwiększenie dostępności wewnętrznych procesów, likwidację barier architektonicznych, technologicznych, komunikacyjnych, upowszechnianie rozwiązań zapewniających dostępność w jednostkach organizacyjnych, w których nadal występują braki.

Wsparciem w ramach projektu objęte zostały: Politechnika Krakowska, kadra dydaktyczna PK, kadra administracyjna PK, kadra zarządzająca PK.

Wartość projektu: 3 029 653,15 PLN

Dofinansowanie: 2 938 763,35 PLN, w tym środki europejskie 2 553 391,67 PLN, dotacja celowa 385 371,68 PLN

Podstawa prawna

Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 14 listopada 2018 r. w sprawie charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji typowych dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego i nauki po uzyskaniu kwalifikacji pełnej na poziomie 4, ujętych w kategoriach wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych.

Konwencja o Prawach Osób Niepełnosprawnych ONZ, sporządzona w Nowym Jorku 13 grudnia 2006 roku. Celem Konwencji jest popieranie, ochrona i zapewnienie pełnego i równego korzystania ze wszystkich praw człowieka i podstawowych wolności przez wszystkie osoby niepełnosprawne.

Ustawa z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Ustawa ta określa środki służące zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami oraz obowiązki podmiotów publicznych w tym zakresie.

Ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 26 września 2016 r. w sprawie charakterystyk drugiego stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji typowych dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego po uzyskaniu kwalifikacji pełnej na poziomie 4 – poziomu 6–8.



O autorze:

Adam Bodzioch – absolwent Akademii Wychowania Fizycznego – kierunek nauczycielski; nauczyciel wychowania fizycznego z 20 letnim stażem pracy; od zawsze związany z Politechniką Krakowską; reprezentant Polski w hokeju na lodzie i długoletni zawodnik ekstraklasowego zespołu Cracovia Kraków w hokeju na lodzie; na Politechnice Krakowskiej trener sekcji trójboju siłowego i ergometru wioślarskiego; instruktor ergometru wioślarskiego, kulturystyki, łyżwiarstwa, żeglarstwa, trener przygotowania motorycznego; autor zarysu ramowego programu szkolenia żeglarskiego dla studentów z niepełnosprawnościami na patent żeglarza jachtowego; wieloletni kierownik wyszkolenia żeglarskiego obozów żeglarskich dla osób z niepełnosprawnościami ze środowiska akademickiego Krakowa; instruktor sportu dla OzN, członek Zespołu Dydaktyków ds. Nauczania OzN.

Spis treści

1. WSTĘP	3
1.1 Ogólna charakterystyka programu i jego główne założenia	3
1.2 Użytkownicy programu	4
1.3 Warunki realizacji założeń programu	4
1.4. Charakterystyka studenta z niepełnosprawnością narządu słuchu	5
2. KARTA PRZEDMIOTU I EFEKTY KSZTAŁCENIA	6
2.1 Cele przedmiotu oraz wymagania w zakresie wiedzy umiejętności i kompetencji	6
2.2 Efekty kształcenia	7
3. REALIZACJA PROGRAMU	7
3.1 Metody pracy	7
3.2 Formy i techniki pracy	8
3.3 Wskazówki dla prowadzących zajęcia	9
4. TREŚCI NAUCZANIA I MATERIAŁY DYDAKTYCZNE	9
4.1. Treści nauczania	10
4.2 Narzędzia dydaktyczne	11
5. SPOSOBY SPRAWDZANIA WIEDZY/UMIEJĘTNOŚCI	11
5.1. Kryteria oceny	12
6. MATERIAŁY DO WYKORZYSTANIA	26
Pakiet 1: Kształtowanie siły mięśni core i barków	26
Pakiet 2: Pływanie wytrzymałość tlenowa	28
Pakiet 3: Lekka Atletyka wytrzymałość interwałowa	30
Pakiet 4: Nordic Walking	31
7. BIBLIOGRAFIA	33



1. WSTĘP

„Musimy uznać, że niepełnosprawni nie są "wadliwymi egzemplarzami", ale raczej to pełnosprawni zawiedli w tym sensie, iż świat przez nich stworzony nie służy wszystkim.”

Reni Eddo-Lodge, Dlaczego nie rozmawiam już z białymi o kolorze skóry

Przy tworzeniu programu kształcenia, który uwzględnia osoby z niepełnosprawnościami, musi najpierw uściślić, kogo takim mianem określimy, czyli jaką osobę uznajemy za osobę niepełnosprawną. Powstało wiele definicji niepełnosprawności skonstruowanych przez przedstawicieli różnych nauk: pedagogiki, psychologii, socjologii, medycyny. Można więc spotkać szereg propozycji poszczególnych przedstawicieli tych dziedzin wiedzy.

W definiowaniu niepełnosprawności wyróżnia się model medyczny i społeczny. Model medyczny zakłada, że niepełnosprawność jest bezpośrednią konsekwencją choroby czy uszkodzenia. Zgodnie z modelem społecznym niepełnosprawność powstaje wskutek ograniczeń, których doświadczają osoby nią dotknięte. Te ograniczenia mogą mieć różne oblicza: indywidualne uprzedzenia, utrudniony dostęp do budynków użyteczności publicznej, niedostosowany system transportu, segregacyjna edukacja, rozwiązania na rynku pracy wyłączające z niego osoby niepełnosprawne. Jasno z tego wynika, że model społeczny nie szuka przyczyn niepełnosprawności w jednostce, ale wskazuje na ograniczające środowisko i bariery społeczne, ekonomiczne i fizyczne. Dzięki temu pozwala postrzegać niepełnosprawność jako uniwersalne ludzkie doświadczenie, a nie jako zjawisko kategoryzującego ludzi.

Kolejna istotna sprawa, to uświadomienie sobie roli używanej terminologii. Ważne, aby na pierwszym miejscu stawiać osobę, a nie jej niepełnosprawność. Tzn. mówmy: osoba z niepełnosprawnością, a nie niepełnosprawna, osoby niepełnosprawne, a nie niepełnosprawni. Jeśli mówimy o konkretnych formach niepełnosprawności bezpieczniej jest mówić: osoba z zespołem Tourett'a lub osoba z porażeniem mózgowym. Może się zdarzyć, że poszczególne osoby mają swoje własne preferencje, dlatego jeśli nie wiemy jakich słów używać – zapytajmy.

Na pewno należy unikać przestarzałych określeń, takich jak „upośledzony” czy „kaleka”. Wiele osób niepełnosprawnych nie lubi żargonowych lub pseudo eufemistycznych określeń typu: inwalida narządu ruchu czy sprawny inaczej. Zamiast „przykuty do wózka inwalidzkiego” można powiedzieć: osoba korzystająca z wózka, ponieważ to właśnie wózek umożliwia osobie niepełnosprawnej poruszanie się i pełne uczestnictwo w życiu społecznym, więc jest elementem wyzwalającym, a nie utrudniającym funkcjonowanie.

Należy unikać negatywnych określeń: cierpiący czy chory. Można użyć sformułowania osoba z AIDS lub osoba chora na AIDS.

1.1 Ogólna charakterystyka programu i jego główne założenia

Niniejszy program dotyczy przedmiotu wychowania fizycznego i jest jego kontynuacją po szkole średniej. Program przeznaczony jest do kształcenia na studiach wyższych prowadzonych przez publiczne i niepubliczne uczelnie akademickie i zawodowe, a są to:

- Studia pierwszego stopnia (licencjackie lub inżynierskie), trwające co najmniej 6 semestrów i prowadzące do uzyskania tytułu licencjata lub trwające co najmniej 7 semestrów i prowadzące do uzyskania tytułu inżyniera, w zależności od kierunku studiów
- Studia drugiego stopnia (magisterskie) trwające od 3 do 5 semestrów i prowadzące do uzyskania tytułu magistra lub równorzędnego, w zależności od kierunku studiów
- Jednolite studia magisterskie trwające od 9 do 12 semestrów i prowadzące do uzyskania tytułu samego magistra lub równorzędnego jak w przypadku studiów drugiego stopnia; prowadzone na kierunkach w określonych przepisach
- Studia niestacjonarne pierwszego i drugiego stopnia trwające co najmniej tyle samo semestrów co odpowiadające im studia stacjonarne i prowadzące do uzyskania tytułu odpowiednio licencjata, inżyniera, magistra, magistra inżyniera

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z 3 października 2014 roku przedmiot wychowanie fizyczne jest obowiązkowy na każdym poziomie studiów, na kierunkach dziennych i zaocznych, a liczba godzin w semestrze wynosi 30 w przypadku studiów stacjonarnych i 15 godzin na studiach niestacjonarnych.

Należy podkreślić, że studenci z niepełnosprawnościami zobowiązani są zaliczyć przedmiot wychowanie fizyczne i wobec nich są stawiane takie same wymagania jak wobec studentów bez niepełnosprawności, lecz forma w jakiej ten przedmiot zaliczą musi być dopasowana do możliwości, ograniczeń.

Głównym założeniem programu jest zwiększenie dostępności edukacyjnej poprzez podniesienie kompetencji kadry dydaktycznej w zakresie pracy ze studentem z niepełnosprawnością. Należy zaznaczyć, że program ten obejmuje te same efekty kształcenia i treści nauczania, które są zawarte w uczelnianych kartach przedmiotu, jednak uwzględnia charakterystykę studenta z określoną niepełnosprawnością, biorąc pod uwagę jego ograniczenia, trudności i możliwości poznawcze.

1.2 Użytkownicy programu

Adresatami niniejszego programu są nauczyciele wychowania fizycznego kształcący studentów na studiach pierwszego i drugiego stopnia zarówno stacjonarnych i niestacjonarnych. Zajęcia z wychowania fizycznego alternatywnego (niejednokrotnie są to zajęcia indywidualne) wykorzystują techniki i metody pracy specyficzne dla danej niepełnosprawności. Dyscypliny sportowe które obejmują alternatywne zajęcia wychowania fizycznego zawierają w sobie całe spektrum sportu i tylko od inwencji nauczyciela zależy to czy dana dyscyplina (choćby w okrojonym stopniu) będzie dostępna dla studenta z określoną niepełnosprawnością. Mimo, że program został opracowany na Politechnice Krakowskiej przez nauczycieli Centrum Sportu i Rekreacji i jest opracowany dla studentów, to może być stosowany w całej rozciągłości na wszystkich poziomach nauczania. Czerpać z niego mogą wszyscy nauczyciele wychowania fizycznego poczynając od szkół podstawowych.

1.3 Warunki realizacji założeń programu

Programy studiów zakładają określoną ilość semestrów i godzin na osiągnięcie założonych efektów kształcenia. Przedmiot wychowanie fizyczne realizowany jest na studiach stacjonarnych pierwszego stopnia przez dwa semestry i w każdym przewidziana jest liczba 30 godzin. Jednak który jest to semestr nauki uzależnione jest od wydziału. Często są to semestry 1 i 2, bywa, że 2 i 3, a nawet 6 i 7. Na

studiach drugiego stopnia wf jest tylko na jednym semestrze, a liczba godzin wynosi 15. Z kolei studenci niestacjonarni mają także tylko jeden semestr wf i liczba godzin to 15.

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego w sprawie Polskiej Ramy Kwalifikacji dla Szkolnictwa Wyższego absolwent studiów pierwszego stopnia ma posiadać określone wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne z zakresu ogólnie pojętej kultury fizycznej. Wszystko to jest dokładnie opisane w karcie przedmiotu wychowanie fizyczne. Zajęcia z tego przedmiotu są prowadzone w grupach, których liczebność uzależniona jest dyscypliny sportowej i obiektu na jakim się odbywają (hala sportowa 18-24, siłownia 12-16, tenis 12-16, basen 10-15, aerobik 12-16, rolki 10-12, lodowisko 10-12, nordic walking 10-12, narty 10-15, żeglarstwo 6-12, kolarstwo 8-10). Bardzo istotnym warunkiem umożliwiającym optymalizację kształcenia jest wyposażenie obiektu sportowego w niezbędne dla danej niepełnosprawności pomoce dydaktyczne: dyski sensoryczne, dyski poślizgowe do ćwiczeń slide, piłki rehabilitacyjne, piankowe, sensoryczne, refleksowe, ścieżki równoważne i sensoryczne, platformy balansowe, półpiłki równoważne, gumy mini band, gumy oporowe powerband, taśmy rehabilitacyjne flat band, taśmy materiałowe flex band, floss band, hip band, taśmy do rozciągania stretching tape, taśmy TRX, rotacyjne podpórki do pompek, hula hopy, maty antypoślizgowe, maty do akupresury, kółka AB WHEEL, liny power battle rope, platformy do pompek i inne.

Kolejnym ważnym aspektem jest prowadzenie systematycznej ewaluacji zarówno formalnej jak i nieformalnej, a także przekazywanie studentowi informacji zwrotnej o jego postępach w rozwoju siły, wytrzymałości, koordynacji, szybkości, mobilności, w zakresie nowo nabytych umiejętności ruchowych.

Podsumowując, podstawowe warunki realizacji programu zakładają:

- 60 godzin lekcyjnych rozłożone na dwa semestry nauki
- odpowiednie wyposażenie obiektu sportowego na którym odbywają się zajęcia
- odpowiednie narzędzia dopasowane do stopnia niepełnosprawności umożliwiające wykonywanie ćwiczeń
- monitorowanie postępów kształcenia
- dodatkowe zajęcia indywidualne, jeśli takowe są niezbędne, a które w miarę możliwości można zrealizować

1.4. Charakterystyka studenta z niepełnosprawnością narządu słuchu

Osoby z niepełnosprawnością narządu słuchu mogą mieć uszkodzony słuch w stopniu lekkim, umiarkowanym znacznym lub głębokim. Potocznie używa się takich określeń, jak niedosłyszący, słabosłyszący, głuchy, głuchoniemy, niesłyszący.

Osoby z uszkodzeniem słuchu w stopniu lekkim to osoby *lekko niedosłyszące*. Taki stopień uszkodzenia nie stanowi znaczącego utrudnienia w pełnieniu ról społecznych. Często osoby niedosłyszące nie korzystają z żadnych pomocy technicznych, niektórzy używają aparaty słuchowe.

Osoby z uszkodzeniem słuchu w stopniu umiarkowanym to osoby *niedosłyszące* lub *słabosłyszące*. Takie osoby są w stanie słyszeć i rozumieć mowę tylko przy dobrej akustyce. Wiele z tych osób używa aparatów słuchowych oraz innych pomocy technicznych. Porozumiewają się mową, ale mówią często z wadami wynikającymi z nieprawidłowej identyfikacji dźwięków. Wiele z takich osób w różnych okresach swojego życia może mieć trudności w wypełnianiu ról społecznych.

Osoby z uszkodzeniem słuchu w stopniu znacznym to osoby *nieślyszące* lub *głuche*. Bez aparatów słuchowych nie są w stanie słyszeć i rozumieć mowy. W niektórych przypadkach nawet aparaty słuchowe nie są wystarczające, dlatego osoby nieślyszące często pomagają sobie odczytując z ust mówiącego. Zwykle są absolwentami szkół dla dzieci nieślyszących lub kształcenia integracyjnego.

Osoby z uszkodzeniem słuchu w stopniu głębokim również są określane jako osoby *nieślyszące* lub *głuche*. Nie słyszą i nie rozumieją mowy nawet za pomocą aparatów słuchowych. Aparaty słuchowe umożliwiają jedynie zwykle identyfikację silnych dźwięków lub hałasów z otoczenia, a tylko czasami j słyszenie części dźwięków mowy, co z kolei ułatwia odczytywanie z ust.

2. KARTA PRZEDMIOTU I EFEKTY KSZTAŁCENIA

Zajęcia wychowania fizycznego prowadzone na Politechnice Krakowskiej stanowią kontynuację kształcenia rozpoczętego na niższych etapach edukacji. Cele, wymagania wstępne i efekty kształcenia przedmiotu o profilu ogólniakademickim są opisane w karcie KRK. Karta przedmiotu dla danego wydziału wskazuje rok i semestry realizacji wychowania fizycznego. Zawarte w niej informacje obejmują: rodzaj zajęć, liczbę godzin w planie studiów, liczbę punktów ECTS (0 pkt dla WF), wymagania wstępne, efekty kształcenia, treści programowe, narzędzia dydaktyczne, sposoby i kryteria oceny oraz wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej. Wszystkie karty KRK stworzone są zgodnie z wymogami Polskiej Ramy Kwalifikacji dla Szkolnictwa Wyższego. Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z 3 października 2014 roku przedmiot wychowanie fizyczne jest obowiązkowy i realizowany jest na wydziałach Politechniki Krakowskiej na dwóch semestrach studiów I stopnia w wymiarze 30 h semestralnie dla studiów stacjonarnych i 15 h dla studiów niestacjonarnych. Proces kształcenia kończy się zaliczeniem na ocenę. Końcowa ocena z wychowania fizycznego jest składową frekwencji, aktywności i przyrostu umiejętności z dyscyplin realizowanych w ramach przedmiotu. Dodatkowo przeprowadzane są testy sprawnościowe i badania wdrożeniowo-diagnostyczne, które stanowią dodatkowe możliwości oceny studenta.

2.1 Cele przedmiotu oraz wymagania w zakresie wiedzy umiejętności i kompetencji

Zainteresowanie studentów kulturą fizyczną i aktywnością sportową; wdrożenie do systematycznej aktywności fizycznej oraz kształtowanie stałej potrzeby ruchu w dorosłym życiu; zapoznanie z różnymi formami aktywności fizycznej: sport, rekreacja i turystyka, rehabilitacja; wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego studentów; nauczanie i doskonalenie podstawowych elementów technicznych i taktycznych z różnych dyscyplin sportowych; promowanie zdrowego stylu życia; kontrola i ocena poziomu sprawności fizycznej studentów na podstawie przeprowadzonych testów i sprawdzianów; aktywizacja do rywalizacji sportowej na różnych poziomach współzawodnictwa (w grupach, na wydziałach, między wydziałami, Małopolska Liga Akademicka, Akademickie Mistrzostwa Polski); mobilizacja szczególnie predysponowanych studentów do udziału w zajęciach specjalistycznych grup sportowych. Zajęcia praktyczne + wykłady + badania naukowo-diagnostyczne. Afirmowanie zdrowego stylu życia poprzez aktywność fizyczną. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała i rozwijanie sprawności fizycznej.

Wymagania wstępne obejmują dobry stan zdrowia pozwalający na uczestnictwo w zajęciach ruchowych potwierdzony przez lekarza w badaniach okresowych.

W przypadku osób zwolnionych z zajęć ruchowych zaświadczenie lekarskie wg. zaleceń i skierowanie na zajęcia z rehabilitacji, rekreacji i wychowania zdrowotnego.

2.2 Efekty kształcenia

Student ma podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej, anatomii i fizjologii oraz uznaje aktywność fizyczną, jako składnik szeroko rozumianej kultury i dbałości o własne zdrowie.

Wiedza: Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń, przyrządów związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu, wie jak przygotować się do danego rodzaju zajęć sportowych, zna swoje predyspozycje i ograniczenia psychofizyczne. Student zna wpływ wysiłku fizycznego na organizm i jego aspekt zdrowotny oraz zna testy i sprawdziany oceniające sprawność fizyczną.

Umiejętności: Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do danej dyscypliny sportowej, jest w stanie ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i umiejętności technicznych oraz potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. Student potrafi dobrać poziom wysiłku w celu podniesienia swojej sprawności psychofizycznej oraz kontrolować jej poziom wykonując podstawowe testy i sprawdziany.

Wiedza: Student zna podstawowe przepisy i elementy techniczno-taktyczne poszczególnych dyscyplin sportowych realizowanych w ramach programu nauczania.

Umiejętności: Student potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce podstawowe elementy techniczno-taktyczne danej dyscypliny oraz zastosować przepisy w niej obowiązujące.

Wiedza: Student specjalistycznej grupy sportowej zna szczegółowe przepisy oraz wymagania poziomu wydolności i umiejętności techniczno-taktycznych danej dyscypliny.

Umiejętności: Student bierze udział w rywalizacji sportowej na różnych poziomach współzawodnictwa sportowego w ramach zawodów uczelnianych, Małopolskiej Ligi Akademickiej i Akademickich Mistrzostw Polski.

Wiedza: Studenci niezdolni z przyczyn zdrowotnych do uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego znają treści wychowania zdrowotnego realizowane w ramach zajęć teoretycznych przez CSiR.

Kompetencje społeczne: Student współpracuje w zespole, uczestniczy w rywalizacji sportowej, stosuje zasady fair play.

Warto tu wyraźnie podkreślić, że student z niepełnosprawnością z orzeczeniem czy bez podlega takim samym wymaganiom edukacyjnym, jak pozostali studenci. Zgodnie z uchwałą Konferencji Rektorów Akademickich Szkół Wyższych dotyczącą wsparcia edukacyjnego studentów z niepełnosprawnościami (uchwała 52/VI z dn. 2 czerwca 2016) jakiegokolwiek adaptacje procesu edukacyjnego dla potrzeb studentów z niepełnosprawnościami muszą odbywać się przy zachowaniu zasady utrzymania standardu akademickiego. To oznacza, że wszystkich studentów obowiązują te same kryteria merytoryczne. Osiągnięcie założonych efektów kształcenia jest jednym z praw studiujących osób z niepełnosprawnością. Dostosowanie procesu dydaktycznego musi gwarantować zachowanie kluczowych elementów procesu realizacji programu studiów.

Zasada dotycząca równych praw i obowiązków zakłada, że student z niepełnosprawnością ma prawo, ale i obowiązek realizować program kształcenia w takim samym stopniu i osiągać takie same efekty kształcenia jak student bez niepełnosprawności.

3. REALIZACJA PROGRAMU

3.1 Metody pracy

W pracy z osobami z niepełnosprawnościami należy stosować różne metody nauczania.

Metody odpowiadają na pytanie „Jak uczyć?” Ważne jest to żeby każdy student miał możliwość rozwoju na miarę swojego potencjału.

Metody stosowane w procesie dydaktycznym:

Metoda –(grec. Methodos) droga, sposób postępowania

Metody rozwijania sprawności motorycznej:

1. Metody kształtowania szybkości:
 - a. Metoda powtórzeniowa – polega na powtarzaniu ćwiczeń z maksymalną prędkością przy czym ściśle określony jest czas trwania ćwiczenia, ilość powtórzeń, oraz czas i charakter przerw wypoczynkowych
 - b. Metoda treningu na prędkościach submaksymalnych – zakłada wykonywanie ćwiczeń z intensywnością 85 -95% aktualnych możliwości ćwiczącego
2. Metody kształtowania wytrzymałości:
 - a. Metoda ciągła – stała i umiarkowana intensywność pracy o wydłużonym czasie jej trwania
 - b. Metoda interwałowa – polega na precyzyjnym określeniu obciążeń, intensywności, przerw wypoczynkowych oraz określenie ilości powtórzeń. Ważne jest aby każde powtórzenie zachodziło jeszcze w warunkach zmęczenia po poprzednim wysiłku
3. Metody kształtowania siły:
 - a. Metoda krótkotrwałych maksymalnych wysiłków
 - b. Metoda maksymalnych ilości powtórzeń
 - c. Metoda powtórzeniowa – wielokrotnie powtarzane ćwiczenia o jednakowej intensywności

Metody nauczania ruchu:

1. Metoda syntetyczna – polega na nauczaniu ćwiczenia w całości. Stosuje się ją przy nauczaniu ruchów i czynności naturalnych tj. bieg, skok, rzut
2. Metoda analityczna – polega na nauczaniu ćwiczeń częściami a następnie połączenie wyuczonych elementów w całość
3. Metoda kompleksowa - polega na połączeniu dwóch poprzednich metod. Najpierw naucza się całościowo, następnie wyodrębnia się złożone elementy aby doskonalić je częściowo i finalnie połączyć je powracając do nauczania całościowego
4. Metoda naśladowczo ścisła - polega na ścisłym odtwarzaniu wzorca ruchowego
5. Metoda zadaniowo ścisła – polega na ściśle określonym zadaniu raczej trudnym i złożonym tj. opracowanie elementarnej techniki i taktyki, rozwój konkretnych cech motorycznych np. koordynacja, gibkość, zwinność, czy wzmocnienie konkretnych grup mięśniowych
6. Metoda bezpośredniej celowości ruchu – polega na samodzielnym rozwiązaniu przez ćwiczącego postanowionego zadania. Kształtuje to świadomy stosunek do ruchu oraz opanowanie najkorzystniejszej formy ruchu (nie stosujemy pokazu)

3.2 Formy i techniki pracy

Formy prowadzenia zajęć ruchowych służą racjonalnemu organizowaniu zajęć co wiąże się z optymalnym wykorzystaniem czasu.

1. Forma frontalna – wszyscy ćwiczący w tym samym czasie i tempie wykonują te same ćwiczenia stojąc frontalnie do prowadzącego
2. Forma zajęć w zespołach – zajęcia odbywają się w kilku zespołach, uczestnicy każdego zespołu wykonują zadania pojedynczo lub zespołowo

3. Forma stacyjna – ćwiczenia wykonywane są strumieniowo na wielu stacjach, które składają się na obwód stacyjny
4. Forma indywidualna – każdy ćwiczący wykonuje ćwiczenie samodzielnie (po swojemu)
 - a. Metoda problemowa - samodzielnie rozwiązują zadania problemowe
 - b. Metoda programowego uczenia się – samodzielnie opanowują zadania techniczne
5. Nie należy używać tylko jednej formy przekazu, zaleca się korzystanie z kilku różnych: obrazu słowa dotyku. Ograniczając zarazem nadmiar niepotrzebnych informacji.

3.3 Wskazówki dla prowadzących zajęcia

Student z niepełnosprawnością na uczelni to temat wymagający od wykładowcy szczególnej uwagi i przygotowania. Współczesne metody nauczania przede wszystkim zakładają, że każdy przypadek wymaga indywidualnego podejścia. Bardzo ważne jest, aby taki student był traktowany ze zrozumieniem. Nie należy go wyłączać z życia grupy studenckiej, czy też obniżać mu wymagania. Należy stawiać takie same wymagania, jak przed innymi studentami, ponieważ zamierzają oni zdobyć wyższe wykształcenie, a to uczelnia odpowiada za uzyskany przez nich dyplom. Koniecznym jest natomiast maksymalnie wykorzystanie jego możliwości i aktywnie poszukiwanie współczesnych metod nauczania, które będą odpowiednie dla danej niepełnosprawności.

Efektywne i pełne włączenie studentów z niepełnosprawnościami w proces zajęcia sportowe wymaga od prowadzącego zastosowania szeregu zabiegów dydaktycznych mających na celu zmodyfikowanie i zindywidualizowanie metod pracy na zajęciach.

W zajęciach z wychowania fizycznego należy stosować wiele różnych metod (zgodnie z zasadą zmienności pracy fizycznej i umysłowej). Prowadzący musi znać granice zastosowania danej metody. Stosowanie metod do poszczególnych zadań i warunków powinno służyć rozwiązywaniu problemów a nie odwrotnie – nie należy zadań przyporządkowywać metodom

W dyskretny sposób należy zapytać studenta co stanowi dla niego największy problem i w czym potrzebuje wsparcia. W doborze ćwiczeń należy unikać rozwiązań prowadzących segregacji lub stygmatyzacji, a używane przybory powinny być dostosowane do wszystkich ćwiczących również osób z różnymi ograniczeniami czy możliwościami. Ćwiczenia powinny być dostosowane do możliwości i tempa pracy.

Jasny przekaz: należy wyróżnić podstawowe informacje a ich elementy powinny być łatwe do opisanie. Prowadzący powinien wykazać się dużą tolerancją dla popełniania błędów, niemniej jednak konieczne jest ograniczanie zagrożeń wynikających z przypadkowego lub nieprawidłowego wykonania ćwiczenia. O doborze metod powinna decydować struktura kolejno następujących po sobie zadań prowadzących do osiągnięcia celów edukacyjnych, Należy również wykazać się cierpliwością, gdy student czasem spóźnia się na zajęcia.

4. TREŚCI NAUCZANIA I MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

Zajęcia wychowania fizycznego prowadzone na Politechnice Krakowskiej stanowią kontynuację kształcenia rozpoczętego na niższych etapach edukacji. W ramach realizacji przedmiotu student zapoznaje się z treściami programowymi i materiałami dydaktycznymi niezbędnymi do realizacji założonego celu.

4.1. Treści nauczania

Student w ramach treści programowych otrzymuje informację dotyczącą:

1. Omówienie zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zapoznanie z warunkami zaliczenia, regulaminem CSiR oraz regulaminem korzystania z danego obiektu sportowego.
2. Nauka podstawowych elementów technicznych i taktycznych:

Siatkówka: postawa siatkarska, odb. spos. górn. i doln., zagrywka tenisowa, przyjęcie piłki spos. górn. i doln., wystawa piłki w przód i w tył, atak, blok. **Koszykówka:** poruszanie się po boisku, podania, chwyt, kozłowanie PR, LR, rzut do kosza z biegu z P i L str., rzut do kosza z miejsca i z wysokości, obrona 1:1, zwody bez i z piłką, atak pozycyjny i szybki. **Piłka ręczna:** poruszanie się po boisku, podania, chwyt, kozłowanie PR, LR, rzut na bramkę z wysokości, zwody z piłką, rzuty na bramkę z różn. poz., obrona 6:0, rzut wolny i karny, atak pozycyjny i szybki, gra bramkarza. **Unihokej:** poruszanie się po boisku, podanie forhendem i backhandem, przyjęcie podania, strzał na bramkę, drybling, zwody, obrona, gra bramkarza. **Piłka nożna:** poruszanie się po boisku, podania i przyjęcia piłki, strzał na bramkę, zwody ciałem, drybling i zwody z piłką, obrona, gra bramkarza. **Tenis ziemny:** poruszanie się po korcie, poz. tenisowa, forhend, backhand, serwis, wolej i półwolej. **Tenis stołowy:** postawa przy stole i poruszanie się podczas gry, spos. trzymania rakiетки, forhend, backhand, serwis, uderzenia: atakujące, obronne i pośrednie. **Lekka atletyka:** tech. biegowa, start niski, skok w dal, tech. pchnięcia kulą, kształtow. cech motorycznych.: szybkości, siły, wytrzymałości, gibkości i zwinności. **Siłownia:** oddychanie podczas ćw., tech. wykonywania ćw. mm: klatki piers., grzb., brzucha, barków, RR i PRR, NN. **Fitness:** podst. kroki w aerobiku: step touch, double step touch, step out, heel back, knee up, grapevine; podst. kroki na stepie, proste ukł. choreograf., tech. ćw. na piłkach, z ciężarkami, taśmami i rozciągających. **Pływanie:** wydechy do wody, poślizgi, praca RR i NN do 4 stylów: grzbietowego, dowolnego, klasycznego, motylkowego, skok do wody na NN, głowę, elem. nurkowania, prosty nawrót, elem. auto ratownictwa. **Łyżwiarstwo:** bezpieczne upadanie, utrzymanie równowagi, odbicie, skręty dwupodporowe, hamowania: amortyz. na bandzie, odwróconym T, pługiem; jazda i skręty jednopodpor., jazda na zewn. krawędziach, przekładanka przodem i tyłem. **Narciarstwo alpejskie:** bezp. upadanie, poruszanie się na nartach, zmiany kier. jazdy: przestępowanie, pług, łuki płużne; ześlizgi, jazda wyciągiem, sposoby hamowania, skręty kątowe, ukł. doskokowy, skręty równoległe, jazda na krawędziach, kontrola nacisku nart na podłoże, elem. rywalizacji sport. **Snowboard:** oswojenie ze sprzętem i środow.: zasady przygotow. sprzętu, zakładanie sprzętu, upadanie, podnoszenie się, pozycje podst. i utrzymanie równowagi, poruszanie się w płaskim terenie, podejścia, zwroty, ewolucje podst.: ześlizgi, jazda w linii spadku stoku i w skos stoku, jazda wyciągiem, skręt ślizgowy: rotacyjny, ślizgowy, ślizgowy NW; skręt cięty i cięty NW, śmig, elem. tech. freestyleowej, elem. jazdy sportowej. **Rolki:** postawa, chodzenie, pozycja równoległa, jazda w przód, odbicia PN, LN, jazda na 1 rolce PiL, skręty równoległe, hulajnogi, jazda rybka w przód, crossem oraz zwroty, spos. hamowania, slalom (szeroki i wąski), przekładanka w przód PiL i ze zmiana kier. oraz po 8, jazda tyłem, rybka tyłem, jazda tyłem po łuku, przekładanka w tył w PiL. , po 8, jazda wężem i crossem, jazda dł. odbiciem. **Żeglarstwo:** przygotowanie jachtu do żeglugi, obsługa stanowisk manewrowych, trzymanie kursu jachtu wzgl. wiatru, zwrot przez sztag i przez rufę, dojsie, odejsie od kei, udzielanie p.p.p **Rehabilitacja:** prawidłowe oddychanie, cw. wzmacniające mm oddechowe, posturalne, kończyny górne i dolne, tułów i mm głębokie (Pilates), ćw. Izometrycznych, równoważnych, rozciągających, ćw. ukierunkowanych na dane schorzenie, ćw. z przyborami, ćw. w pozycjach izolow. **Rekreacja:** wycieczki rowerowe, spacer, chód Nornic Walking, dobór dystansu i tempa, pomiar tętna. **Wych. zdrowotne:** styl życia i jego związek ze zdrowiem i choroba, koncepcje i cele promocji zdrowia, zdrowie jako wartość dla człowieka i społeczeństwa, dieta a wysiłek fiz., wpływ racjonalnego odżywiania i aktyw. ruch. na wygląd i samopoczucie, żywienie w różnych dyscyplin. sportu, pielęgnacja ciała i urody, zachowania zagrażające zdrowiu, korzystanie z siłowni, sauny i basenu, nowe formy aktyw. ruch. w kształtow. prozdrowotnych postaw, ćw. relaksacyjne, kształt. nawyku uczestnictwa w różn. formach

aktyw. ruch. - wykłady: pierwsza pomoc przedmedyczna, dietetyka, częstość skurczów serca, podstawy fizjologii wysiłku sportowego człowieka, bilans energetyczny, **Badania wdrożeniowo-diagnostyczne:** waga Tanita, Test Astranda-Ryminga, **Indywidualna aktywność studentów** monitorowana poprzez aplikacje np. Polar, **Aktywny inżynier** – program dedykowany studentom II stopnia jako przedmiot do wyboru z 2 pkt. ECTS obejmujący zajęcia wychowania fizycznego w połączeniu z badaniami wdrożeniowo-diagnostycznymi.

3. Treści programowe dotyczące przepisów poszczególnych dyscyplin sportowych.
4. Doskonalenie wyżej wymienionych elementów technicznych i taktycznych, wprowadzanie elementów rywalizacji, gier i zabaw.
5. Test sprawnościowe: Test sprawności ogólnej, Beep test,
6. Testy i sprawdziany nabytych umiejętności technicznych w wybranych dyscyplinach sportu.
7. Samodzielne wykorzystanie nabytych wiadomości i umiejętności.

4.2 Narzędzia dydaktyczne

Środki dydaktyczne są zawsze bardzo istotnym i koniecznym elementem sytuacji zadaniowej. Stosowanie ich w procesie nauczania i kształtowania umiejętności korzystnie jest więc rozpatrywać ze stanowiska spełnianych przez nie zadań - funkcji. Narzędzia dydaktyczne wykorzystywane przez nauczycieli wychowania fizycznego - przybory i przyrządy są wykorzystywane do zdobywania umiejętności manualnych i ruchowych. Również w dużej mierze rozwój fizyczny, motoryczny oraz psychiczny człowieka jest uzależniony od wszelkiego rodzaju przyborów i urządzeń. W ramach zajęć wychowania fizycznego wykorzystuje się wiele przedmiotów w postaci urządzeń, przyrządów i przyborów sportowo-gimnastycznych. Są one środkami dzięki którym można zapewnić prawidłowy rozwój fizyczny i intelektualny studenta, oraz kształtować i doskonalić u niego ogólną sprawność cech motorycznych.

5. SPOSOBY SPRAWDZANIA WIEDZY/UMIEJĘTNOŚCI

Jak już wielokrotnie wspomniano, studenci z niepełnosprawnościami zobowiązani są zaliczyć przedmiot wychowanie fizyczne. Wobec nich są stawiane takie same wymagania jak wobec studentów bez niepełnosprawności. Kryteria zaliczenia i skala ocen są takie same dla wszystkich studentów, a proces oceniania powinien odbywać się w taki sposób, aby zapewnić równe traktowanie wszystkich ocenianych. W związku z tym osoby z niepełnosprawnościami mają prawo do takiej organizacji procesu oceniania, która uwzględni trudności i ograniczenia wynikające z ich niepełnosprawności i zostanie odpowiednio zaadaptowana do ich potrzeb. Modyfikacja sposobów sprawdzania wiedzy i umiejętności nie oznacza obniżenia wymagań wobec osób z niepełnosprawnościami, a jedynie ma na celu wyrównanie ich szans i zapewnienie sprawiedliwego traktowania wszystkich studentów.

Na ocenę podsumowującą semestr z wychowania fizycznego składają się oceny przyznawane za poszczególne aktywności studenta w ciągu semestru.

Są to oceny za:

- Aktywne uczestnictwo w programowych zajęciach wychowania fizycznego na warunkach określonych w regulaminie WF CSiR- 60% oceny końcowej
- Test umiejętności technicznej z danej dyscypliny wg. KRK
- Test Sprawności Fizycznej i Wydolności Fizycznej
- Wypełnienie ankiety żywieniowej

- Badania wdrożeniowo-diagnostyczne – Astranda-Ryminga, Beep Test inne - 40% oceny końcowej

5.1. Kryteria oceny

Kryteria oceny kończącej cykl kształcenia wychowania fizycznego na uczelni wyższej obejmują stopień osiągnięcia wszystkich ośmiu efektów kształcenia, każdy efekt kształcenia musi być osiągnięty w minimalnym stopniu przewidzianym w skali ocen.

Efekt kształcenia 1

- Na ocenę 2.0:** Student nie zna zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń, przyrządów związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu.
- Na ocenę 3.0:** Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń, przyrządów związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu.
- Na ocenę 3.5:** Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń, przyrządów związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu, wie, jak przygotować się do danego rodzaju zajęć sportowych.
- Na ocenę 4.0:** Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń, przyrządów związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu, wie, jak przygotować się do danego rodzaju zajęć sportowych, zna swoje predyspozycje i ograniczenia psychofizyczne
- Na ocenę 4.5:** Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń, przyrządów związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu, wie, jak przygotować się do danego rodzaju zajęć sportowych, zna swoje predyspozycje i ograniczenia psychofizyczne. Student zna wpływ wysiłku fizycznego na organizm i jego aspekt zdrowotny.
- Na ocenę 5.0:** Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń, przyrządów związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu, wie, jak przygotować się do danego rodzaju zajęć sportowych, zna swoje predyspozycje i ograniczenia psychofizyczne. Student zna wpływ wysiłku fizycznego na organizm i jego aspekt zdrowotny oraz zna testy i sprawdziany oceniające sprawność fizyczną.

Efekt kształcenia 2

- Na ocenę 2.0:** Student nie potrafi dobrać ubioru i sprzętu do danej dyscypliny sportowej.
- Na ocenę 3.0:** Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do danej dyscypliny sportowej
- Na ocenę 3.5:** Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do danej dyscypliny sportowej, umie ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i umiejętności technicznych
- Na ocenę 4.0:** Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do danej dyscypliny sportowej, umie ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i umiejętności technicznych oraz potrafi przeprowadzić rozgrzewkę.
- Na ocenę 4.5:** Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do danej dyscypliny sportowej, umie ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i umiejętności technicznych oraz potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. Student potrafi dobrać poziom wysiłku w celu podniesienia swojej sprawności psychofizycznej.

Na ocenę 5.0:

Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do danej dyscypliny sportowej, umie ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i umiejętności technicznych oraz potrafi Przeprowadzić rozgrzewkę. Student potrafi dobrać poziom wysiłku w celu Podniesienia swojej sprawności psychofizycznej oraz kontrolować jej poziom Wykonując podstawowe testy i sprawdziany.

Efekt kształcenia 3:

Na ocenę 2.0:

Siłownia-Student nie zna zasad bezpieczeństwa na siłowni, nie zna techniki wykonywania ćwiczeń (na maszynach, urządzeniach, na wolnych ciężarach); Unihokej: Nie potrafi opisać podstawowych elementów technicznych z unihokeja.; Koszykówka: Student nie zna podstawowych przepisów gry w piłkę koszykową. Student nie potrafi wymienić podstawowych elementów Technicznych.; Fitness: student/ka nie zna nazewnictwa podstawowych kroków aerobowych/na stepie; Piłka ręczna: student nie zna podstawowych przepisów. Nie zna podstawowych podań i chwytów piłki oburącz w miejscu i w truchcie przodem do siebie w dwójkach.; Siatkówka: charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej, nie zna przepisów piłki siatkowej, nie zna podstawowych elementów technicznych w piłce siatkowej; Tenis ziemny: student nie zna podstawowych pojęć tenisowych i przepisów.; Łyżwiarstwo: student/ka nie zna nazewnictwa podstawowych elementów z łyżwiarstwa; Rolki: student nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas jazdy na rolkach.; Rekreacja: student nie zna prawidłowego sposobu chodzenia.; LA: student nie zna podstawowych pojęć związanych z lekkoatletyką, oraz przepisów związanych z poszczególnymi konkurencjami lekkoatletycznymi. Nie zna techniki wykonywania skoku w dal z miejsca, startu niskiego i pozycyjnego. Snowboard: Student nie zna podstawowych zasad obowiązujących na stoku; Pływanie: Student nie zna zasad bezpiecznego korzystania z obiektów wodnych, nie Rozróżnia podstawowych stylów pływackich.; Narciarstwo: Student nie zna Podstawowych zasad obowiązujących na stoku.; Tenis stołowy: Student nie zna Podstawowych przepisów dyscypliny nie potrafi opisać prawidłowego chwytu Rakiетки i postawy przy stole.; Żeglarstwo: Student nie zna zasad bezpieczeństwa Obowiązujących na wodzie, nie rozróżnia podstawowych el. Budowy jachtu Mieczowego.; Piłka nożna: Charakteryzuje się niewiedza w zakresie kultury Fizycznej, nie zna przepisów piłki nożnej, nie zna podstawowych elementów Technicznych w piłce nożnej.; Rehabilitacja: Student nie zna cech Charakteryzujących prawidłowa postawę. Nie potrafi nazwać ćw. Utrwalonych Podczas zajęć, nie zna zasad prawidłowego oddychania podczas ćw. Student nie Zna ćw. Wskazanych w danej jednostce chorobowej.

Na ocenę 3.0:

Siłownia-Student zna zasady bezpieczeństwa na siłowni, zna technikę Wykonywania ćwiczeń (na maszynach, urządzeniach, na wolnych ciężarach); Unihokej: Potrafi pokazać i opisać chwyt rakiетки, sposoby poruszania się po Boisku.; Koszykówka: Student zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę. Potrafi opisać prawidłowe poruszanie się po boisku.; Fitness: Student/ka zna Nazewnictwo podstawowych kroków aerobowych/ na stepie; Piłka ręczna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczna (kroki, podwójna). Wie jak Wygląda poprawne kozłowanie jedna ręką. Zna ćwiczenia w parach (podania) przodem do siebie w truchcie jedna ręką (prawa i lewa).; Siatkówka:

Posiada dostateczną wiedzę w zakresie kultury fizycznej, zna podstawowe przepisy piłki siatkowej, zna podstawowe elementy techniczne w piłce siatkowej; Tenis ziemny: Student zna podstawowe pojęcia tenisowe i przepisy.; Łyżwiarstwo: Student/ka zna nazewnictwo podstawowych elementów z łyżwiarstwa; Rolki: Student zna podstawowe zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas jazdy na Rolkach; rekreacja: Student zna prawidłowy sposób chodzenia.; LA: Student zna Podstawowe pojęcia i podstawowe przepisy dotyczące lekkoatletyki.
Snowboard: Student zna Dekalog FIS, Kodeks Snowboardzisty zna zasady Przygotowania i konserwacji sprzętu na poziomie podstawowym; Pływanie: Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów wodnych, rozróżnia Podstawowe style pływackie.; Narciarstwo: Student zna Dekalog FIS, zna Podstawowe zasady konserwacji i eksploatacji sprzętu narciarskiego; Tenis Stołowy: Student zna podstawowe przepisy dyscypliny, potrafi opisać prawidłowy Chwyć rakiетки i postawę przy stole.; Żeglarstwo: Student zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące na wodzie, udzielania p.p.p. potrafi wymienić podstawowe el. budowy jachtu mieczowego.; Piłka nożna: Student posiada dostateczną wiedzę w zakresie kultury fizycznej, zna podstawowe przepisy piłki nożnej, zna podstawowe elementy techniczne w piłce nożnej.; Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujące prawidłową postawę, potrafi nazwać ćw. utrwalone podczas zajęć, nie potrafi wymienić zasad prawidłowego oddychania podczas ćw. Zna niewiele ćw. wskazanych w danej jednostce chorobowej.

Na ocenę 3.5:

Siłownia-Student zna zasady bezpieczeństwa na siłowni, zna technikę Wykonywania ćwiczeń (na maszynach, urządzeniach, na wolnych ciężarach), zna ćwiczenia kształtujące, które może wykorzystać w przygotowaniu organizmu do wysiłku(rozgrzewka); Unihokej: Potrafi pokazać i opisać chwyt rakiетки, sposoby Poruszania się po boisku. Potrafi wymienić rodzaje podań, strzałów i zwodów; Koszykówka: Student zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę. Potrafi opisać prawidłowe poruszanie się po boisku oraz kozłowania prawa i lewa ręka; Fitness: Student/ka zna nazewnictwo podstawowych kroków aerobowych/ na Stepie, umie zdefiniować terminy fitness, aerobik, step, potrafi wymienić różne typy zajęć aerobowych.; Piłka ręczna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną (kroki, podwójna, przejście linii pola bramkowego w ataku i w obronie). Wie, jak wygląda poprawne kozłowanie prawą i lewą ręką, podania i chwyt w biegu przodem i tyłem (w biegu przodem podanie podobne jak do rzutu z wysokości).; Siatkówka: Posiada dostateczną wiedzę w zakresie kultury fizycznej. Zna podstawowe przepisy piłki siatkowej, zna podstawowe elementy techniczne w piłce siatkowej, posiada elementarną znajomość rozwiązań taktycznych w piłce siatkowej; Tenis ziemny: Student zna podstawowe pojęcia tenisowe i przepisy, wie jak przygotować się do zajęć, zna sposoby poruszania się po korcie i rozróżnia podstawowe odbicia: forehand, backhand.; Łyżwiarstwo: Student/ka zna nazewnictwo podstawowych elementów z łyżwiarstwa, nie potrafi zdefiniować terminów: jazda w przód i tył, odbicia wew. i zew. krawędzią łyżew, hamowania różnymi sposobami, przekładanka w prawa i lewa stronę; Rolki: Student zna podstawowe zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas jazdy na rolkach.

Posiada wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych.; Rekreacja: Student zna prawidłowy sposób chodzenia, wie, jak przygotować się do zajęć.; LA: Student zna podstawowe pojęcia i podstawowe przepisy dotyczące lekkiej atletyki. Zna konkurencje lekkoatletyczne i potrafi umiejscowić je w poszczególnych grupach.; Snowboard: To, co na ocenę 3 i zna zasady bezpieczeństwa w górach, organizację pomocy w wypadkach na stoku.; Pływanie: Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów wodnych, rozróżnia podstawowe style pływackie, wie jak bezpiecznie wykonać skok do wody.; Narciarstwo: Student zna Dekalog FIS, zna podstawowe zasady konserwacji i eksploatacji sprzętu narciarskiego Posiada wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych.; Tenis stołowy: Student zna podstawowe przepisy dyscypliny, potrafi opisać prawidłowy chwyt rakiety i postawę przy stole. Student jest w stanie wymienić i objaśnić sposoby poruszania się przy stole.; Żeglarstwo: Student zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące na wodzie, udzielania p.p.p. potrafi wymienić podstawowe el. budowy jachtu mieczowego, zna przepisy normujące ruch na akwenie wodnym.; Piłka nożna: Student posiada dostateczną wiedzę w zakresie kultury fizycznej, zna podstawowe przepisy piłki nożnej, zna podstawowe elementy techniczne w piłce nożnej, posiada elementarną znajomość rozwiązań taktycznych w piłce nożnej.; Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujące prawidłową postawę, potrafi nazwać ćw. utrwalone podczas zajęć, zna zasady prawidłowego oddychania podczas ćw. Zna niewiele ćw. wskazanych w danej jednostce chorobowej

Na ocenę 4.0:

Na ocenę 4.0 Siłownia-Student zna zasady bezpieczeństwa na siłowni, zna technikę wykonywania ćwiczeń (na maszynach, urządzeniach, na wolnych ciężarach), zna ćwiczenia kształtujące, które może wykorzystać w przygotowaniu organizmu do wysiłku(rozgrzewka), posiada zasób ćwiczeń wzmacniające poszczególne partie mięśniowe; Unihokej: potrafi pokazać i opisać chwyt rakiety, sposoby poruszania się po boisku. Potrafi wymienić różne rodzaje podań, strzałów i zwodów. Posiada wiadomości niezbędne do rozpoznania i zastosowania odpowiednich elementów taktycznych obrony i ataku.; Koszykówka: Student zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę. Potrafi opisać prawidłowe poruszanie się po boisku oraz kozłowania prawą i lewą ręką. Student potrafi opisać technikę rzutu do kosza z miejsca oraz biegu; Fitness: Student/ka zna nazewnictwo podstawowych kroków aerobowych/ na stepie, umie zdefiniować terminy fitness. aerobik, step, potrafi wymienić różne typy zajęć aerobowych oraz wie, które ćwiczenia wzmacniają górne i dolne partie mięśniowe.; Piłka ręczna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną (kroki, podwójna, przejście linii pola bramkowego, rzut wolny). Wie jak wygląda kozłowanie prawą i lewą ręką oraz podania piłki w biegu dwójkami zakończone rzutem z wysokości do bramki bez bramkarza; Siatkówka: Posiada wystarczającą wiedzę w zakresie kultury fizycznej, zna podstawowe przepisy piłki siatkowej i potrafi je zastosować w praktyce, zna elementy techniczne w piłce siatkowej, posiada dobrą znajomość rozwiązań taktycznych w piłce siatkowej; Tenis ziemny: Student zna podstawowe pojęcia tenisowe i przepisy, wie jak przygotować się do zajęć, zna sposoby poruszania się po korcie i rozróżnia podstawowe odbicia: forehend, backhand, wolej, serwis; wie, jak liczy się punkty podczas meczu.;

łyżwiarstwo: Student/ka zna nazewnictwo podstawowych elementów z łyżwiarstwa, potrafi zdefiniować terminy: jazda w przód i tył, odbicia wew. i zew. krawędzią łyżew, hamowania różnymi sposobami, przekładanka w prawą i lewą stronę oraz zna założenia techniczne w/w elementów celem ich wdrożenia w praktyce.; Rolki: Student zna podstawowe zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas jazdy na rolkach.

Posiada wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę.; Rekreacja: Student zna prawidłowy sposób chodzenia, wie, jak przygotować się do zajęć, wie, jak dobrać kije.; LA: Student zna podstawowe pojęcia i podstawowe przepisy dotyczące lekkoatletyki. Zna konkurencje lekkoatletyczne i potrafi umiejscowić je w poszczególnych grupach. Zna ćwiczenia, które można wykorzystać w rozgrzewce lekkoatletycznej. Zna technikę wykonywania startu niskiego i pozycyjnego oraz technikę pokonywania płotków lekkoatletycznych.

Snowboard: j.w. oraz potrafi bezpiecznie zorganizować zajęcia ruchowe w górach; Pływanie: Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów wodnych, rozróżnia podstawowe style pływackie, wie, jak bezpiecznie wykonać skok do wody, zna ćwiczenia doskonalące poszczególne style pływackie.; Narciarstwo: Student zna Dekalog FIS, zna podstawowe zasady konserwacji i eksploatacji sprzętu narciarskiego Posiada wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, zna zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej;

Tenis stołowy: Student zna podstawowe przepisy dyscypliny, potrafi opisać prawidłowy chwyt rakiетки i postawę przy stole. Student jest w stanie wymienić i objaśnić sposoby poruszania się przy stole. Jest w stanie rozróżnić i opisać podstawowe rodzaje uderzeń w tenisie stołowym.; Żeglarstwo: Student zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące na wodzie, udzielania p.p.p. potrafi wymienić podstawowe el. budowy jachtu mieczowego, zna przepisy normujące ruch na akwenie wodnym, potrafi wymienić kursy jachtu wzg. wiatru.; Piłka nożna: Student posiada wystarczającą wiedzę w zakresie kultury fizycznej, zna podstawowe przepisy piłki nożnej i potrafi je zastosować w praktyce, zna elementy techniczne w piłce nożnej, posiada dobrą znajomość rozwiązań taktycznych w piłce nożnej.; Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujące prawidłową postawę, zna zasady prawidłowego oddychania podczas ćw. Potrafi nazwać ćw. utrwalone podczas zajęć. Zna wiele ćw. wskazanych w danej jednostce chorobowej, zna ćw. wzmacniające i rozciągające.

Na ocenę 4.5:

Na ocenę 4.5 Siłownia-Student zna zasady bezp. na siłowni, zna techn. wykonywania ćw., zna ćw. kształtujące, które może wykorzystać w przygotowaniu organizmu do wysiłku (rozgrzewka), posiada zasób ćw. wzmacniających poszczególne partie mięśniowe; Unihokej: Zna sposoby poruszania się po boisku. Potrafi wymienić różne rodzaje podań, strzałów i zwodów. Posiada wiadomości niezbędne do rozpoznania i zastosowania odpowiednich el. taktycznych obrony i ataku; Koszykówka: Student zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę. Potrafi opisać prawidłowe poruszanie się po boisku oraz kozłowania PR i LR. Student potrafi opisać technikę rzutu do kosza z miejsca oraz biegu; Fitness: Student zna nazewnictwo podstawowych kroków aerobowych/ na stepie, umie zdefiniować terminy fitness - aerobik, step, potrafi wymienić różne typy zajęć

aerobowych oraz wie, które ćw. wzmacniają górne i dolne partie mm.; Piłka ręczna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną. Wie jak wygląda kozłowanie PR i LR oraz podania piłki w biegu dwójkami zakończone rzutem z wysokości. ; Siatkówka: Zna podstawowe przepisy piłki siatkowej i potrafi je zastosować w praktyce, zna elementy techn. w piłce siatkowej, posiada dobrą znajomość rozwiązań taktycznych w piłce siatkowej; Tenis ziemny: Student zna podstawowe pojęcia tenisowe i przepisy, wie jak przygotować się do zajęć, zna sposoby poruszania się po korcie i rozróżnia podstawowe odbicia: forehand, backhand, wolej, serwis; wie jak liczy się punkty podczas meczu.; Łyżwiarstwo: Student zna nazewnictwo podst. el. z łyżwiarstwa, potrafi zdefiniować terminy: jazda w przód i tył, odbicia wew. i zew. krawędzią łyżew, hamowania różnymi sposobami, przekładanka w prawa i lewa stronę oraz zna założenia techniczne w/w elementów celem ich wdrożenia w praktyce.; Rolki: Student zna podstawowe zasady bezp. obowiązujące podczas jazdy na rolkach. Posiada wiedzę i umiejętności umożliwiające bezp. org. zajęć ruch. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę.; Rekreacja: Student zna prawidłowy sposób chodzenia, wie, jak przygotować się do zajęć, wie, jak dobrać kije.; LA: Student zna podst. pojęcia i podst. przepisy LA. Zna konkurencje LA i potrafi umiejscowić je w poszczególnych grupach. Zna ćw., które można wykorzystać w rozgrzewce LA. Zna techn. wykon. startu niskiego i pozycyjnego oraz technikę pokonywania płotków LA. Snowboard: j.w. oraz potrafi bezp. zorganizować zajęcia ruchowe w górach; Pływanie: Student zna zasady bezp. korzystania z obiektów wodnych, rozróżnia podst. style pływackie, wie, jak bezp. wykonać skok do wody, zna ćw. doskonalące poszczególne style pływackie.; Narciarstwo: Student zna Dekalog FIS, zna podst. zasady konserwacji i eksploatacji sprzętu narciarskiego Posiada wiedzę i umiejętności umożliwiające bezp. org. zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, zna zasady udzielania p.p.p.; Tenis stołowy: Student zna podst. przepisy dyscypliny, potrafi opisać prawidłowy chwyt rakiетки i postawę przy stole. Student jest w stanie wymienić sposoby poruszania się przy stole. Potrafi rozróżnić i opisać podstawowe rodzaje uderzeń w tenisie stołowym.; Żeglarstwo: Student zna zasady bezp. obowiązujące na wodzie, udzielania p.p.p. potrafi wymienić podstawowe el. budowy jachtu mieczowego, zna przepisy ruchu na śródlądziu, potrafi wymienić kursy jachtu wzg. wiatru.; Piłka nożna: Zna podstawowe przepisy piłki nożnej i potrafi je zastosować w praktyce, zna el. techn. piłce nożnej, posiada dobrą znajomość rozwiązań taktycznych w piłce nożnej.; Rehabilitacja: Student zna cechy poprawnej postawy, zna zasady prawidłowego oddychania podczas ćw. Potrafi nazwać ćw. utrwalone podczas zajęć. Zna wiele ćw. wskazanych w danej jednostce chorobowej, zna ćw. wzmacniające i rozciągające

Na ocenę 5.0: Siłownia-jak na 4,5 oraz wie na czym polega trening aerobowy i piramidowy, wie w jaki sposób może zbadać własny rozwój, zna podstawy zdrowego żywienia; Unihokej: jak na 4,5 oraz zna zasady gry w unihokeja w stopniu zadowalającym. Potrafi opisać nauczone zagrywki i elementy taktyki.; Koszykówka: jak na 4,5 oraz student potrafi objaśnić techn. wykon. pivoty oraz wymienić i objaśnić zwody z piłką i bez piłki. Student potrafi objaśnić krok odstawa dostawny i scharakteryzować grę 1: 1 w obronie i ataku.; Fitness: jak na 4,5 oraz zna definicje stretching.; Piłka ręczna: Student zna podst. przepisy gry w piłkę ręczną (kroki, podwójna, przejście linii pola

bramkowego, rzut karny, rzut wolny, faul). Wie jak poprawnie wykonać podanie piłki w dwójkach i trójkach bez zmiany miejsc zakończone rzutem z wysoku do bramki. Wie jak poprawnie wykonać wyjście do ataku szybkiego zakończone rzutem z wysoku do bramki.; Siatkówka: Zna bardzo dobrze przepisy piłki siatkowej i potrafi je zastosować w praktyce, zna bardzo dobrze elementy techn. w piłce siatkowej, posiada bardzo dobrą znajomość rozwiązań taktycznych w piłce siatkowej; Tenis ziemny: Student zna podst. pojęcia tenisowe i przepisy, wie jak przygotować się do zajęć, zna sposoby poruszania się po korcie i rozróżnia podstawowe odbicia: forehand, backhand, wolej, półwolej, serwis; wie jak liczy się punkty podczas meczu, wie, czym różni się gra singlowa od deblowej, zna ćw. doskonalące el. techn.; Łyżwiarstwo: jak na 4,5 oraz wie jak ćw. techn. wpływają na doskonalenie poszczególnych partii mm. Zna przepisy w łyżwiarstwie szybkim i figurowym oraz hokeju.; Rolki: Student zna podst. zasady bezp. obowiązujące podczas jazdy na rolkach. Posiada wiedzę i umiejętności umożliwiające bezp. org. zajęć ruchowych. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. Posiada wiedzę związaną z wpływem ćw. fizycznych na zdrowie. Zna zasady udzielania p.p.p.; Rekreacja: Student zna prawidłowy sposób chodzenia, wie, jak przygotować się do zajęć, wie, jak dobrać kije i jak się nimi prawidłowo posługiwać, zna zasady doboru dystansu i tempa marszu.; LA: Student zna pojęcia i przepisy dotyczące LA. Zna konkurencje LA i potrafi umiejscowić je w poszczególnych grupach. Zna ćw., które można wykorzystać w rozgrzewce LA. Zna techn. wykonywania startu niskiego i pozycyjnego oraz techn. pokonywania płotków LA. Zna technikę pomiaru tętna oraz testy sprawdzające sprawność motoryczną. Ma duże wiadomości z zakresu LA i potrafi wykorzystać je w praktyce. Zna komendy startera, wie, na jakich dystansach startuje się ze startu niskiego i pozycyjnego.; Snowboard: Student posiada wiedzę w/w oraz zasady organizacji zawodów snowboardowych. Pływanie: Student zna zasady bezp. korzystania z obiektów wodnych, rozróżnia podst. style pływackie, wie, jak bezp. wykonać skok do wody, zna ćw. doskonalące poszczególne style pływackie, wie, jak pomóc osobie zmęczonej w wodzie, wie, jak bezp. nurkować.; Narciarstwo: Student zna Dekalog FIS, zna podst. zasady konserwacji i eksploatacji sprzętu narciarskiego posiada wiedzę i umiejętności umożliwiające bezp. org. zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, zna zasady udzielania p.p.p., zna zagrożenia lawinowe, rodzaje lawin, stopnie zagrożenia lawinowego, zna podst. przepisy dotyczące przeprowadzania zawodów narciarskich.; Tenis stołowy: Student zna podst. przepisy dyscypliny, potrafi opisać prawidłowy chwyt rakiетки i postawę przy stole. Student jest w stanie wymienić i objaśnić sposoby poruszania się przy stole. Potrafi rozróżnić i opisać podst. rodzaje uderzeń w tenisie stołowym. Student potrafi zaproponować ćw. doskonalące poszczególne rodzaje uderzeń i ich kombinacje.; Żeglarstwo: Student zna zasady bezp. obowiązujące na wodzie, udzielania p.p.p. potrafi wymienić podst. el. budowy jachtu mieczowego, zna przepisy normujące ruch na śródlądziu, potrafi wymienić kursy jachtu wzg. wiatru, potrafi rozpoznać na wodzie szkwał oraz cumulonimbusa na niebie.; Piłka nożna: Zna bardzo dobrze przepisy piłki nożnej i potrafi je zastosować w praktyce, zna bardzo dobrze el. techn. posiada bardzo dobrą znajomość rozwiązań taktycznych.; Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujące poprawną postawę, zna zasady

prawidłowego oddychania podczas ćw. Potrafi nazwać ćw. utrwalone podczas zajęć. Zna wiele ćw. wskazanych w danej jednostce chorobowej, zna ćw. wzmacniające i rozciągające poszczególne grupy mm

Efekt kształcenia 4:

Na ocenę 2.0:

Siłownia-Student nie potrafi przeprowadzić podstawowej rozgrzewki, przygotowującej organizm do wysiłku złe technicznie wykonuje ćwiczenia (na maszynach, urządzeniach, na wolnych ciężarach); Unihokej: Nie umie poprawnego chwytu kija, z trudem przychodzi mu swobodne poruszanie się z kijem prowadzić jednocześnie piłeczkę. Nie potrafi wykonać poprawnego technicznie podania ani strzału; Koszykówka: Student nie potrafi w prawidłowy sposób poruszać się po boisku.; Fitness: Student/ka nie potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce podstawowych kroków aerobowych/ na stepie.; Piłka ręczna: Student złe wykonuje podania i chwyt piłki oburącz w miejscu.; Siatkówka: Nie potrafi poprawnie poruszać się po boisku, nie potrafi przyjąć prawidłowych postaw siatkarskich, nie potrafi odbić sposobem górnym i dolnym oburącz, nie potrafi wykonać zagrywki dowolnym sposobem.; Tenis ziemny: Student nie potrafi zademonstrować pozycji tenisowej, forehandu i backhandu; Łyżwiarstwo: Student/ka nie potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce podstawowych elementów z łyżwiarstwa; Rolki: Student nie potrafi poruszać się na rolkach.; Rekreacja: Student nie potrafi wykonać prawidłowego chodu.; LA: Student nie potrafi przeprowadzić podstawowej rozgrzewki, nie rozróżnia truchtu od fazy biegu. Nie potrafi wykonać startu niskiego i pozycyjnego. Nie potrafi wykonać skippingu A, B, C. Nie potrafi wykonać technicznie skoku w dal z miejsca.; Snowboard: Student nie potrafi wykonać ześlizgu (prosty, skośny);Pływanie: Student nie potrafi pływać elementarnym sposobem.; Narciarstwo: Student nie potrafi poruszać się na nartach po stoku.; Tenis stołowy: Student nie opanował techniki chwytu rakiетки i poruszania się przy stole.; Żeglarstwo: Student nie potrafi przygotować jachtu do wypłynięcia, nie potrafi obsługiwać stanowisk manewrowych.; Piłka nożna; Student nie zna podstawowych przepisów gry w piłkę nożną oraz podstawowych elementów techniki gry. Student nie potrafi prawidłowo poruszać się po boisku w grze. Rehabilitacja: Student nie zna cech charakteryzujących prawidłową postawę. nie potrafi pokazać ćw. utrwalonych podczas zajęć, nie umie prawidłowo zademonstrować oddychania podczas ćw.

Na ocenę 3.0:

Siłownia-Student potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia kształtujące i samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę, poprawnie technicznie wykonuje ćwiczenia. Unihokej: Potrafi swobodnie prowadzić piłeczkę kijem do unihokeja z boku po prostej i slalomem w marszu i biegu. Potrafi podać i przyjąć piłeczkę od partnera w marszu i biegu. Potrafi strzelić w światło bramki z marszu i z biegu po podaniu od partnera.; Koszykówka: Student potrafi w prawidłowy sposób poruszać się po boisku, kozłować prawa i lewa ręką, wykonać podanie i chwyt piłki w miejscu.; Fitness: Student/ka potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce podstawowe kroki aerobikowe /na stepie.; Piłka ręczna: Student wykonuje podania i chwyt piłki oburącz w miejscu i w truchcie przodem do siebie w dwójkach. złe kozłuje (technicznie).;

Siatkówka: Potrafi poprawnie poruszać się po boisku, potrafi przyjąć prawidłowe postawy siatkarskie, potrafi odbić sposobem górnym i dolnym oburącz w stopniu dostatecznym, potrafi wykonać zagrywki dowolnym sposobem w stopniu dostatecznym.; Tenis ziemny: Student umie zademonstrować podstawowe ustawienie tenisowe, prawidłowy ruch forehand (Fh) i backhand (Bh).; Łyżwiarstwo: Student/ka potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce w stopniu dostatecznym podstawowe elementy z łyżwiarstwa; Rolki: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował sposób poruszania się na rolkach w przód w stopniu podstawowym i potrafi zademonstrować przynajmniej dwa ćwiczenia do opanowanego sposobu poruszania się na rolkach.; Rekreacja: Student potrafi wykonać prawidłowy chód.; La: Student potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia na rozgrzewce. Rozróżnia fazę truchtu od fazy biegu.

Wykonuje skipping A, B, C w wolnym tempie.; Snowboard: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach opanował ześlizgi oraz jazdę w linii spadku stoku. Pływanie: Student początkujący potrafi: przepłynąć elementarnym sposobem 25m, wykonać prawidłowy wydech do wody. Student zaawansowany potrafi: przepłynąć poprawnie 1 stylem.; Narciarstwo: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował jeden sposób poruszania się na nartach i potrafi zademonstrować przynajmniej dwa ćwiczenia do opanowanego sposobu poruszania się po stoku.; Tenis stołowy: Student opanował technikę chwytu rakiетки i poruszania się przy stole. Potrafi wykonać kilka dowolnych podań.; Żeglarstwo: Student potrafi przygotować jacht do wypłynięcia, potrafi obsługiwać stanowiska manewrowe, potrafi udzielić p.p.p.; Piłka nożna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną. Student potrafi w prawidłowy sposób poruszać się po boisku oraz przyjąć i podać piłkę.; Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujące prawidłową postawę, potrafi pokazać ćw. utrwalone podczas zajęć, potrafi poprawnie zademonstrować prawidłowy cykl oddechowy podczas ćw.

Na ocenę 3.5:

Siłownia-Student potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia kształtujące i samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę, poprawnie technicznie wykonuje ćwiczenia, potrafi dobrać ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe i wykonać je na odpowiednich urządzeniach, maszynach, wolnych ciężarach, wykonuje prawidłowy oddech podczas ćwiczeń.; Unihokej: Potrafi swobodnie prowadzić piłeczkę kijem do unihokeja z boku po prostej, slalomem, z dryblingiem i zmiana kierunku biegu. Potrafi podać i przyjąć piłeczkę sposobem górnym i dolnym oraz sytuacyjnie w miejscu i w ruchu. Potrafi strzelić z miejsca, po zatrzymaniu, w biegu, egzekwować rzuty wolne i karne.; Koszykówka: Student potrafi w prawidłowy sposób poruszać się po boisku, kozłować prawa i lewa ręką, wykonać podanie i chwyt piłki w miejscu i biegu. Student potrafi wykonać prawidłowy rzut do kosza z miejsca; Fitness: Student/ka potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce kroki aerobikowe/na stepie, wie jak dane kroki połączyć.; Piłka ręczna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną (kroki, podwójna, przejście linii pola bramkowego w ataku i w obronie). Wykonuje poprawne kozłowanie prawa i lewa ręką, podania i chwyt w biegu przodem i tyłem (w biegu przodem podanie podobne jak do rzutu z wyskoku). ; Siatkówka: Potrafi poprawnie poruszać się

po boisku, potrafi przyjąć prawidłowe postawy siatkarskie, potrafi poprawnie odbić sposobem górnym i dolnym oburącz, potrafi poprawnie wykonać zagrywki dowolnym sposobem.; Tenis ziemny: Student umie zademonstrować podstawowe ustawienie tenisowe, prawidłowy ruch Fm i Bh, potrafi przebić piłkę przez siatkę (odbić 3-4 razy Fm i Bh) ; Łyżwiarstwo: Student/ka potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce podstawowe elementy z łyżwiarstwa, umie wykonać element jazdy w przód, odbicia wew. i zew. krawędzią łyżew, hamowania różnymi sposobami.; Rolki: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował sposób poruszania się na rolkach w przód w stopniu podstawowym i potrafi zademonstrować przynajmniej trzy ćwiczenia do opanowanego sposobów poruszania się po stoku.; Rekreacja: Student potrafi wykonać prawidłowy chód, umie prawidłowo chwycić kije, potrafi wykonać kilka ćwiczeń przygotowujących organizm do zajęć.; LA: Student potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia na rozgrzewce. Rozróżnia fazę truchtu od fazy biegu. Wykonuje skipping A, B, C z lekkimi błędami. Potrafi wykonać ćwiczenia na płótkach lekkoatletycznych z marszu. Osiąga średnie wyniki w testach sprawności motorycznej. Snowboard: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach opanował ześlizgi oraz jazdę w linii spadku stoku oraz w skos stoku, samodzielnie porusza się na wyciągu.; Pływanie: Student początkujący potrafi: przepłynąć elementarnym sposobem 25m, wykonać prawidłowy wydech do wody, wykonać dowolny skok do wody. Student zaawansowany potrafi: przepłynąć poprawnie 1 stylem, wykonać prawidłowy skok na nogi ze słupka.; Narciarstwo: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował dwa sposoby poruszania się na nartach i potrafi zademonstrować przynajmniej dwa ćwiczenia do każdego z opanowanych sposobów poruszania się po stoku.; Tenis stołowy: Student opanował technikę chwytu rakiетки i poruszania się przy stole. Potrafi wykonać serwis i kilka uderzeń z rotacją piłeczki forehend i backhand.; Żeglarstwo: Student potrafi przygotować jacht do wypłynięcia, potrafi obsługiwać stanowiska manewrowe, potrafi udzielić p.p.p. Wykonać klar jachtu, takielunku, wiąże podstawowe węzły żeglarskie.; Piłka nożna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną. Student potrafi w prawidłowy sposób poruszać się po boisku oraz przyjąć i podać piłkę w miejscu i w ruchu. Student potrafi oddać strzał do bramki z miejsca.; Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujące prawidłową postawę, potrafi pokazać ćw. utrwalone podczas zajęć, potrafi poprawnie zademonstrować prawidłowy cykl oddechowy podczas ćw. Potrafi zademonstrować w stopniu dostatecznym ćw. z zakresu korekcji postawy.

Na ocenę 4.0:

Siłownia-Student potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia kształtujące i samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę ,poprawnie technicznie wykonuje ćwiczenia, potrafi dobrać ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe i wykonać je na odpowiednich urządzeniach ,maszynach, wolnych ciężarach, wykonuje prawidłowy oddech podczas ćwiczeń, umie dobrać właściwe obciążenia treningowe(ilość serii, powtórzeń, czas odpoczynku) ; Unihokej: Potrafi wykorzystać poznane wcześniej elementy techniczne i umiejętności ruchowe w grze z wykorzystaniem odpowiednich rodzajów zwodów.; Koszykówka: Student potrafi w prawidłowy sposób poruszać się po boisku, kozłować prawa i lewa ręką, wykonać podanie i chwyt piłki w miejscu

i biegu. Student potrafi wykonać prawidłowy rzut do kosza z miejsca oraz biegu z prawej i lewej strony; Fitness: Student/ka potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce podstawowe kroki aerobikowe/ na stepie, wie, jak dane kroki połączyć, potrafi dobrać odpowiednia prace rak, wykonuje prawidłowo technicznie ćwiczenia wzmacniające.; Piłka ręczna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną (kroki, podwójna, przejście linii pola bramkowego, rzut wolny). Wykonuje poprawnie kozłowanie prawą i lewą ręką oraz podania piłki w biegu dwójkami zakończone rzutem z wysoku do bramki bez bramkarza.; Siatkówka: Potrafi poruszać się po boisku w stopniu dobrym, potrafi przyjąć prawidłowe postawy siatkarskie, potrafi prawidłowo odbić sposobem górnym i dolnym oburącz, potrafi prawidłowo wykonać zagrywkę sposobem górnym i dolnym, potrafi prawidłowo wykonać atak.; Tenis ziemny: Student umie zademonstrować podstawowe ustawienie tenisowe, prawidłowy ruch forehand i backhand, potrafi swobodnie poruszać się po korcie odbijając forehand i backhand.; Łyżwiarstwo: Student/ka potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce w stopniu dobrym podstawowe elementy z łyżwiarstwa, umie wykonać element jazdy w przód, odbicia wew. i zew. krawędzią łyżew, hamowania różnymi sposobami, przekładanka w prawa i lewa stronę; Rolki: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował sposób poruszania się na rolkach w przód i w tył i potrafi zademonstrować przynajmniej dwa ćwiczenia do każdego z opanowanych sposobów poruszania się na rolkach.; Rekreacja: Student potrafi wykonać prawidłowy chód, umie prawidłowo chwycić kije i wykonać prawidłowy ruch ramion z kijami, wykonać rozgrzewkę przed zajęciami.; LA: Student potrafi wykonać ćwiczenia na rozgrzewce. Rozróżnia fazę truchtu od fazy biegu. Wykonuje skipping A, B, C z prawidłowa prace ramion. Potrafi wykonać ćwiczenia na płótkach lekkoatletycznych w truchcie. Wykonuje skok w dal z miejsca z właściwa techniką. Osiąga dobre wyniki w testach sprawności motorycznej.; Snowboard: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach opanował skręt ślizgowy rotacyjny. Pływanie: Student początkujący potrafi: przepłynąć elementarnym sposobem 25m, wykonać prawidłowy wydech do wody, wykonać dowolny skok do wody, wykonać prawidłowa prace nóg do stylu grzbietowego i kraula. Student zaawansowany potrafi: przepłynąć poprawnie 2 stylami, wykonać prawidłowy skok na nogi ze słupka.; Narciarstwo: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował trzy sposoby poruszania się na nartach i potrafi zademonstrować przynajmniej dwa ćwiczenia do każdego z opanowanych sposobów poruszania się po stoku.; Tenis stołowy: Student biegle opanował technikę chwytu rakiетки i poruszania się przy stole. Potrafi wykonać serwis i zademonstrować odbicia typu: przystawka, lekkie podcięcie, half-wolej, top-spin, smecz, kontratak.; Żeglarstwo: Student potrafi przygotować jacht do wypłynięcia, potrafi obsługiwać stanowiska manewrowe, potrafi udzielić p.p.p. wykonać klar jachtu, takielunku, wiąże podstawowe węzły żeglarskie, potrafi reagować na zmienny przechył, poprawnie pracuje na żaglach w różnych kursach.; Piłka nożna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną. Student potrafi w prawidłowy sposób poruszać się po boisku oraz przyjąć i podać piłkę w miejscu i w ruchu. Student potrafi oddać strzał do bramki z miejsca i w biegu. Student posiada umiejętność wykonywania

zwodów i zmiany tempa i kierunku biegu z piłką.; Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujące prawidłową postawę, potrafi pokazać ćw. utrwalone podczas zajęć, potrafi poprawnie potrafi poprawnie zademonstrować prawidłowy cykl oddechowy podczas ćw. Potrafi zademonstrować w stopniu dobrym ćw. z zakresu korekcji postawy.

Na ocenę 4.5:

Siłownia-jak na 4,0 oraz umie przeprowadzić trening aerobowy, piramidowy, obwód stacyjny; Unihokej: Umiejętnie porusza się po boisku, potrafi czytać grę własnego zespołu i przeciwnika, potrafi zastosować wszystkie wcześniejsze el. techn. w stopniu zadowalającym. ; Koszykówka: jak na 4,0 oraz student potrafi wykonywać pivoty i zwody z piłką i bez piłki i zastosować tę umiejętność podczas gry.; Fitness: Student potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce podst. i zaawansowane kroki aerobikowe/na stepie, wie jak dane kroki połączyć, potrafi dobrać odpowiednią pracę rąk, potrafi zbudować prosty układ aerobikowy /na stepie, wykonuje prawidłowo techn. ćw. wzmacniające i wie, jak wykorzystać w praktyce przyrządy, które służą do ćw. wzmacniających.; Piłka ręczna: Student zna podst. przepisy gry w piłkę ręczną (kroki, podwójna, przejście linii pola bramkowego, rzut wolny, faul). Wykonuje poprawnie podania piłki w biegu 2 i 3 bez zmiany miejsc zakończone rzutem z wysokości do bramki. Wykonuje poprawnie rzut wolnego i karny.; Siatkówka: jak na 4,0 oraz potrafi prawidłowo wykonać atak w różnym tempie i formie; Tenis ziemny: Student umie zademonstrować podst. ustawienie tenisowe, prawidłowy ruch forehand i backhand, potrafi swobodnie poruszać się po korcie odbijając forehand i backhand, serwować i grać na punkty (forma uproszczona); Łyżwiarstwo: Student potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce w stopniu dobrym podst. el. z łyżwiarstwa, umie wykonać el. jazdy w przód i tył, odbicia wew. i zew. krawędzią łyżew, hamowania różnymi sposobami, przekładanką w prawą i lewą stronę; Rolki: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował sposób poruszania się na rolkach w przód i w tył z odpowiednią prędkością i potrafi zademonstrować przynajmniej trzy ćw. i ewolucje do każdego z opanowanych sposobów poruszania się na rolkach.; Rekreacja: Student potrafi wykonać chód z prawidłową koordynacją pracy nóg i ramion z kijami, wykonać rozgrzewkę przed zajęciami, zrobić pomiar tętna.; LA: Student potrafi wykonać rozgrzewkę. Rozróżnia fazę truchtu od fazy biegu. Wykonuje skipping A, B, C z prawidłową pracą ramion. Potrafi wykonać ćw. na płótkach LA w truchcie. Potrafi wykonać start niski i pozycyjny według komendy startera. Wykonuje skok w dal z miejsca z właściwą techn. Jego sprawność w testach sprawności motorycznej ponad dobra. Samodzielnie potrafi zmierzyć tętno. Snowboard: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach opanował większość el. podst., potrafi pokonać różne formy terenowe. Pływanie: jak na 4.0 oraz wykonać prosty nawrót.; Narciarstwo: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował cztery sposoby poruszania się na nartach i potrafi zademonstrować przynajmniej dwa ćw. do każdego z opanowanych sposobów poruszania się po stoku.; Tenis stołowy: Student biegle opanował techn. chwytu rakiетки i poruszania się przy stole. Potrafi wykonać serwis i zademonstrować odbicia typu: przystawka, lekkie podcięcie, half-wolej, top spin, smecz, kontratak. Posiada umiejętności w skierowaniu piłeczki w różna.; Żeglarstwo: Student potrafi przygotować jacht do wypłynięcia, potrafi

obsługiwać stanowiska manewrowe, potrafi udzielić p.p.p. wykonać klar jachtu, wiąże podst. węzły żeglarskie, potrafi reagować na zmienny pręchyt, poprawnie pracuje na żaglach w różnych kursach oraz w czasie zwrotów przez sztag i rufę.; Piłka nożna: Student zna podst. przepisy gry w piłkę nożna. Student potrafi w prawidłowy sposób poruszać się po boisku oraz przyjąć i podać piłkę w miejscu i w ruchu. Student potrafi oddać strzał do bramki z miejsca i w biegu. Student posiada umiejętność wykonywania zwodów i zmiany tempa i kierunku biegu z piłką. Student potrafi wykonać prawidłowo drybling, zwody z piłką. Student zna podst. zasady gry w obronie i w ataku. Rehabilitacja: Student zna cechy charakteryzujące prawidłową postawę, potrafi pokazać ćw. utrwalone podczas zajęć, potrafi poprawnie zademonstrować prawidłowy cykl oddechowy podczas ćw. Potrafi zademonstrować w stopniu dobrym ćw. z zakresu korekcji postawy, zna ćw. wzmacniające i rozciągające poszczególne grupy mm.

Na ocenę 5.0:

Siłownia-jak na 4,5 oraz potrafi ocenić poziom własnej sprawności na podstawie wyników uzyskiwanych w próbach.; Unihokej: Zawodnik zna podstawowe zagrywki taktyczne obrony i ataku w unihokeju, umie je zastosować w grze właściwej na wysokim technicznie poziomie. ; Koszykówka: jak na 4,5 oraz student potrafi wykonywać pivoty i zwody z piłką i bez piłki oraz zastosować te umiejętność podczas gry .Student potrafi poruszać się krokiem obronnym oraz zna i stosuje zasady prawidłowej gry 1:1 w ataku i obronie. ; Fitness: jak na 4,5 oraz wykonuje prawidłowo stretching.; Piłka ręczna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną (kroki, podwójna, przejście linii pola bramkowego, rzut karny, rzut wolny, foul). Wykonuje poprawnie podanie piłki w dwójkach i trójkach bez zmiany miejsc zakończone rzutem z wyskoku do bramki z bramkarzem. Wykonuje poprawnie do ataku szybkiego zakończone rzutem z wyskoku do bramki. ; Siatkówka: jak na 4,5 oraz potrafi prawidłowo wykonać blok(zastawiać); Tenis ziemny: Student umie zademonstrować podstawowe ustawienie tenisowe, prawidłowy ruch forehand i backhand, potrafi swobodnie poruszać się po korcie odbijając forehand i backhand, serwować i grać mecz, zagrać wolej i półwolej.; Łyżwiarstwo: Student potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce w stopniu bardzo dobrym podstawowe elementy z łyżwiarstwa, umie wykonać element jazdy w przód i tył, odbicia wew. i zew. krawędzią łyżew, hamowania różnymi sposobami, przekładanka w prawa i lewa stronę; Rolki: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował sposób poruszania się na rolkach w przód i w tył z odpowiednią prędkością potrafi zademonstrować przynajmniej cztery ćw. i ewolucje do każdego z opanowanych sposobów poruszania się na rolkach.; Rekreacja: Student potrafi wykonać chód z prawidłową koordynacją pracy nóg i ramion z kijami, wykonać rozgrzewkę przed zajęciami i ćwiczenia rozciągające po zajęciami, potrafi zmierzyć poziom aktywizacji organizmu na podstawie pomiaru tętna.; LA: jak na 4,5 oraz potrafi wykonać start niski i pozycyjny według komend startera. Technicznie wykonuje skok w dal z miejsca. Ćw. wykonuje z właściwą techniką w odpowiednim tempie. Potrafi rozłożyć siły na dystansie. Systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną, czego wynikiem są bardzo dobre wyniki w testach sprawności motorycznej. Samodzielnie potrafi zmierzyć tętno.; Snowboard: jak na 4,5 oraz wykonuje elementy techniki freestylewej.; Pływanie: jak na 4,5 oraz



zastosować sposoby auto-ratownictwa, zanurkować w głęb i w dal.;
Narciarstwo: Student aktywnie uczestniczył w zajęciach oraz w zależności od pierwotnego stopnia zaawansowania, opanował pięć sposobów poruszania się na nartach i potrafi zademonstrować przynajmniej dwa ćwiczenia do każdego z opanowanych sposobów poruszania się po stoku.; Tenis stołowy: jak na 4,5 oraz umie przeplatać działania atakujące, obronne i atakująco-obronne.; Żeglarstwo: jak na 4,5 oraz potrafi samodzielnie prowadzić jacht, podchodzi i odchodzi od kei.; Piłka nożna: jak na 4,5 oraz potrafi zagrać na pozycji bramkarza. ; Rehabilitacja: jak na 4,5 oraz potrafi samodzielnie dostosować ćw. do danej dysfunkcji.

Efekt kształcenia 5:

- Na ocenę 2.0:** Student nie zna przepisów dotyczących danej dyscypliny sportowej ani jej podstawowych elementów technicznych i taktycznych.
- Na ocenę 3.0:** Student zna przepisy dotyczące danej dyscypliny sportowej oraz jej podstawowe elementy techniczne i taktyczne.
- Na ocenę 3.5:** Student zna przepisy dotyczące danej dyscypliny sportowej oraz jej podstawowe elementy techniczne i taktyczne, wie które cechy motoryczne są w niej najbardziej potrzebne
- Na ocenę 4.0:** Student zna przepisy dotyczące danej dyscypliny sportowej i regulaminy zawodów oraz jej podstawowe elementy techniczne i taktyczne, wie, które cechy motoryczne są w niej najbardziej potrzebne, zna ćwiczenia doskonalące elementy taktyczne i techniczne. Zna p.p.p.
- Na ocenę 4.5:** Student zna przepisy dotyczące danej dyscypliny sportowej i regulaminy zawodów oraz jej podstawowe elementy techniczne i taktyczne, wie które cechy motoryczne są w niej najbardziej potrzebne, zna ćwiczenia doskonalące elementy taktyczne i techniczne, wie, jak ocenić swój poziom wytrenowania, potrafi wyciągać wnioski i odnieść je do swoich słabych i mocnych stron. Zna p.p.p.
- Na ocenę 5.0:** Student zna przepisy dotyczące danej dyscypliny sportowej i regulaminy zawodów oraz jej podstawowe elementy techniczne i taktyczne, wie które cechy motoryczne są w niej najbardziej potrzebne, zna ćwiczenia doskonalące elementy taktyczne i techniczne, wie, jak ocenić swój poziom wytrenowania, potrafi wyciągać wnioski i odnieść je do swoich słabych i mocnych stron. Zna p.p.p. Wie, jak przeprowadzić zawody sportowe w danej dyscyplinie.

Efekt kształcenia 6:

- Na ocenę 2.0:** Student nie bierze udziału w treningach specjalistycznej grupy sportowej jak również w żadnych zawodach.
- Na ocenę 3.0:** Student bierze udział w co najmniej połowie treningów specjalistycznej grupy sportowej
- Na ocenę 3.5:** Student bierze udział w co najmniej połowie treningów specjalistycznej grupy sportowej i w zawodach o randze uczelnianej (liga międzywydziałowa, mistrzostwa PK).





- Na ocenę 4.0:** Student bierze udział w co najmniej połowie treningów specjalistycznej grupy sportowej oraz w zawodach o randze uczelnianej (liga międzywydziałowa, mistrzostwa PK), a także w co najmniej połowie edycji (rzutach, rozgrywkach, meczach), MLA i eliminacjach do AMP.
- Na ocenę 4.5:** Student bierze udział w większości treningów specjalistycznej grupy sportowej oraz w zawodach o randze uczelnianej (liga międzywydziałowa, mistrzostwa PK), a także w większości edycji (rzutach, rozgrywkach, meczach), MLA i eliminacjach do AMP. Praca organizacyjna na rzecz sekcji.
- Na ocenę 5.0:** Student bierze udział w większości treningów specjalistycznej grupy sportowej oraz w zawodach o randze uczelnianej (liga międzywydziałowa, mistrzostwa PK), a także we wszystkich edycjach (rzutach, rozgrywkach, meczach), MLA i eliminacjach (finałach) do AMP. Praca organizacyjna na rzecz sekcji.

Efekt kształcenia 7:

- Na ocenę 2.0:** Student nie opracował samodzielnie 2 wybranych tematów
- Na ocenę 3.0:** Student samodzielnie opracował 2 wybrane tematy.
- Na ocenę 3.5:** Student samodzielnie opracował 2 wybrane tematy i przedstawił je na forum grupy.
- Na ocenę 4.0:** Student samodzielnie opracował 3 wybrane tematy i przedstawił je na forum grupy.
- Na ocenę 4.5:** Student samodzielnie opracował 4 wybrane tematy i przedstawił je na forum grupy.
- Na ocenę 5.0:** Student samodzielnie opracował 5 wybranych tematów i przedstawił je na forum grupy.

Efekt kształcenia 8:

- Na ocenę 2.0:** Student nie współpracuje w zespole.
- Na ocenę 3.0:** Student współpracuje w zespole.
- Na ocenę 3.5:** Student współpracuje w zespole i w stopniu dostatecznym uczestniczy w rywalizacji sportowej.
- Na ocenę 4.0:** Student współpracuje w zespole i z zaangażowaniem uczestniczy w rywalizacji sportowej.
- Na ocenę 4.5:** Student współpracuje w zespole i z zaangażowaniem uczestniczy w rywalizacji sportowej i jej organizowaniu
- Na ocenę 5.0:** Student współpracuje w zespole i z zaangażowaniem uczestniczy w rywalizacji sportowej i jej organizowaniu, stosuje zasady fair play.

6. MATERIAŁY DO WYKORZYSTANIA

Pakiet 1: Kształtowanie siły mięśni core i barków.





Miejsce ćwiczeń: siłownia PK

Studenci: I rok Wydział Mechaniczny, osoby z dysfunkcją narządu słuchu

Temat zajęć: kształtowanie siły mięśni core i barków.

Czas zajęć: 90 minut.

Liczba ćwiczących: 6 – 10 osób.

Cele szczegółowe zajęć w zakresie:

1.Sprawności motorycznej:

- student wzmocni siłę mm nóg, grzbietu, brzucha , ramion, barków
- student rozwinie koordynację ruchową oraz przestrzenną poprzez rozpoznanie zmian położenia kończyn górnych w stosunku do tułowia
- student poprawi szybkość wyprostu ramion poprzez ćwiczenia skierowane na rozwój mocy.

2.Umiejętności:

- student potrafi oddychać torem przeponowym i wykonać manewr Valsalvy
- student potrafi wykonać ćwiczenie poprawnie techniczne w oparciu o wzorce ruchowe
- student potrafi wykonać ćwiczenia na core z wykorzystując różne urządzenia i przybory
- student potrafi modyfikować objętość i intensywność ćwiczenia poprzez zmianę obciążenia i tempo ćwiczeń.

3.Wiedza:

- student wie jak poprawnie przeprowadzić rozgrzewkę
- student wie jakie mięśnie tworzą core
- student wie jakie ćwiczenia wpływają na rozwój siły mięśni core.

4.Usamodzielnianie:

- student aktywnie uczestniczy w organizacji zajęć
- student współorganizuje stanowiska do ćwiczeń
- student w trakcie zajęć dba o bezpieczeństwo własne i współćwiczących.

Metody: zabawowa-klasyczna, naśladowcza ścisła, bezpośredniej celowości ruchu.

Formy: frontalna, stacyjna, indywidualna.

Przyrządy i przybory: gryfy proste i obciążenie, hantle, brama, wyciąg górny i dolny, gumy mini band, gumy oporowe power band, piłki lekarskie, piłki gimnastyczne, regulowane ławki do ćwiczeń, ergometry wioślarskie

TOK ZAJĘĆ

CZĘŚĆ I – WSTĘPNA

1.organizacja zajęć:

zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, korekta postawy, podanie tematu zajęć (ustawienie obręczy barkowej i miednicy) 4min

2.rozgrzewka część oddechowa: doskonalenie oddychania torem przeponowym, nauka manewru Valsalvy (aktywacja mm brzucha) 5 min

3.rozgrzewka część cardio + mobility:

wiosłowanie na ergometrze, krążenia RR w przód, tył oburącz i naprzemianstronnie, wznosy RR bokiem w górę w płaszczyźnie czołowej, odmachy RR w tył w płaszczyźnie poprzecznej, odmachy RR w górę w płaszczyźnie strzałkowej, skręty T w PS i LS w płaszczyźnie poprzecznej, skłony T w PS i LS w płaszczyźnie czołowej, skłony T w przód i tył w płaszczyźnie strzałkowej, agrafka (poprawność pracy RR, NN i T) 10 min

4.rozgrzewka aktywacja:

rotacja wew. i zew. ugiętych RR na gumach oporowych (PR i LR), przywodzenie i odwodzenie, rotacja zew. RR na minibandzie, wall slide przy ścianie wyprosty RR w górę z gumą mini band w



ustawieniu neutralnym dłoni, wyciskanie kubańskie hantli (aktywacja mm poprzecznego brzucha w trakcie pracy na gumach oporowych i mini bandach, wykonanie manewru Valsalvy przy wyciskaniu kubańskim i wall slidzie) 6 min

5.rozgrzewka – potencjacja:

rzuty oburącz piłkami lekarskimi sprzed piersi, zza głowy (wykonywane w parach, ustawienie w sporej odległości, duża moc rzutu) 3 min

CZĘŚĆ II GŁÓWNA

1.ćwiczenia siła mm core i barków:

w staniu skłony boczne z hantlą trzymaną w jednej ręce- 8 pwt w PS i LS 3 serie przerwy 90 sek tempo 3010

w staniu przodem do ściany wyprostowane RR naciskają piłkę gimnastyczną opartą o ścianę na wysokości barków (wytrzymanie 5 sek) utrzymanie neutralnej pozycji kręgosłupa 8 pwt 3 serie przerwy 90 sek mocne spięcie mm brzucha

w staniu tyłem do stojaka RR w wyproście nad głowę trzymają dłońmi gumę oporową zapiętą z tyłu do stojaka, izometryczny skurcz przedniej taśmy mm w kierunku skłonu w przód (wytrzymanie 5 sek w antywyproście) mocne spięcie mm brzucha 6 pwt 3 serie przerwy 90 sek

w staniu przodem do stojaka RR w wyproście nad głowę trzymają dłońmi gumę oporową zapiętą z przodu do stojaka, izometryczny skurcz tylnej taśmy mm w kierunku wyprostowania (wytrzymanie 5 sek w antyskłonie) mocne spięcie mm brzucha 6 pwt 3 serie przerwy 90 sek

w staniu bokiem do stojaka RR trzymają dłońmi gumę oporową zapiętą na stojak i utrzymując jej napięcie wykonujemy ugięcia i wyprosty RR do klatki piersiowej (w ustawieniu prawym i lewym bokiem) antyrotacja (powolny wyprost i ugięcie, spięty brzuch) 8 pwt PS i 8pwt LS 3serie przerwy 90 sek

w staniu wyciskanie żołnierskie sztangi (military press) ciężar dopasowany do możliwości siłowych, asekuracja, korekta techniki, manewr Valsalvy, technika poprawnego oddechu 8pwt 3 serie przerwa 120 sek

w staniu wznosy boczne RR z hantlami, wykonywane oburącz, RR nieco ugięte w łokciach ułożone trochę w przód, a w pozycji końcowej RR kciuki skierowane w górę 10 pwt 3 serie przerwa 90 sek

w staniu wznosy RR z hantlami w opadzie T w przód, ćwiczenie wykonywane oburącz RR nieco ugięte w łokciach, chwyt hantli neutralny, w pozycji max wznosu RR w tył półsekundowe wytrzymanie 10 pwt 3 serie 90 sek przerwy między seriami

CZĘŚĆ III – ZAKOŃCZENIE

1.ćwiczenia uspokajające;

w siadzie klęcznym RR na kolanach oczy zamknięte 10 cykli oddechu kwadratowego (5 sek wdech, 5 sek wytrzymanie wdechu, 5 sek wydech, 5 sek bezdech)

2.ćwiczenia korekcyjne:

w staniu przyjęcie prawidłowej postawy, korekta ustawienia miednicy łopatek (retrakcja i depresja) głowy (cofnięta broda)

3.omówienie zajęć:

podsumowanie zajęć, przypomnienie znaczenie siły mm core, manewru Valsalvy w ćwiczeniach siłowych

Pakiet 2: Pływanie wytrzymałość tlenowa

Miejsce ćwiczeń: Pływalnia ZSO MS ul. Grochowska 20

Studenci: I rok wydziałów PK

Niepełnosprawność: osoby z dysfunkcją narządu słuchu

Temat zajęć: Wytrzymałość tlenowa.

Czas zajęć: 45 minut.

Liczba ćwiczących: 6-12 osób.

Cele szczegółowe zajęć w zakresie:

1. Sprawności motoryczne:

- kształtowanie wytrzymałości tlenowej oraz koordynacji.
- student wzmocni siłę mm. grzbietu(G), brzucha(B), ramion(RR), nóg(NN)
- student rozwinie koordynację ruchową
- student poprawi wytrzymałość tlenową poprzez podniesienie parametru Vo2max

2. Umiejętności:

- student potrafi wykonać ćwiczenie poprawnie technicznie w oparciu o wzorce ruchowe w pływaniu
- student potrafi modyfikować intensywność ćwiczenia poprzez zmianę tempa ćwiczeń.

3. Wiedza:

- student wie jakie ćwiczenia wpływają na rozwój wytrzymałości tlenowej

4. Usamodzielnianie:

- student w trakcie zajęć dba o bezpieczeństwo własne i współćwiczących.

5. Metody: naśladowcza ścisła, metoda bezpośredniej celowości ruchu

6. Wiadomości:

- zna zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć,

7. Przybory: piłki gumowe, małe deski, baniaki, „makarony”,

TOK ZAJĘĆ

CZĘŚĆ I WSTĘPNA

1. organizacja zajęć:

zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć 2 min

zabawa ożywiająca siatkówka w wodzie, na płytkiej wodzie piłki gumowe, ćwiczenia w parach, trójkach

CZĘŚĆ II GŁÓWNA

1. ćwiczenia RR i NN, T koordynacji:

płynąc na grzbiecie podrzucanie piłki nad klatką piersiową (małe piłki gumowe) dystans 4*25m

płynąc na grzbiecie klaskanie w dłonie na wysokości pępka (dłonie powyżej lustra wody)

4*25m

praca NN do kraula w różnym ułożeniu ciała (na P i L boku, na grzbiecie, na brzuchu) mała deska kub

pływak 4*25m

pływania śrubką (co 10 kopnięć zmiana ułożenia ciała – grzbiet/brzuch z „makaronem”) 4*25m

2. wytrzymałość:

pływanie dystansu styl dowolny, klasyczny, grzbietowy (co 25m zmiana stylu) 4*25m

pływanie odcinków ze zwiększaniem prędkości (1-2-3-4 każda 25tka jest szybsza od poprzedniej)

200m

pływanie dystansu ze zmienną prędkością styl dowolny (ostatnie 10m w 25metrowych dystansach z max prędkością) 4*25m

CZĘŚĆ III KOŃCOWA

1. ćwiczenia uspokajające

rozciąganie mm NN, RR, barków i grzbietu (żabka na plecach stretching w wodzie) 3min ćwiczenia

oddechowe uspokajające



Pakiet 3: Lekka Atletyka wytrzymałość interwałowa

Miejsce ćwiczeń: hala sportowa Centrum Sportu i Rekreacji PK

Studenci: I rok wydziałów PK

Niepełnosprawność: osoby z dysfunkcją narządu słuchu

Temat zajęć: Wytrzymałość interwałowa

Czas zajęć: 90 minut.

Liczba ćwiczących: 6-12 osób.

Cele szczegółowe zajęć w zakresie:

1.Sprawności motorycznej:

- kształtowanie i rozwijanie sprawności kondycyjno- koordynacyjnej (kształtowanie wytrzymałości, zwinności, skoczności, zręczności i siły).
- student wzmocni siłę mm. Grzbietu(G), brzucha(B) , ramion(RR), nóg(NN)
- student rozwinie koordynację ruchową
- student poprawi szybkość poprzez ćwiczenia skierowane na rozwój mocy.

2.Umiejętności:

- student potrafi wykonać ćwiczenie poprawnie technicznie w oparciu o wzorce ruchowe biegu
- student potrafi modyfikować intensywność ćwiczenia poprzez zmianę tempa ćwiczeń.

3.Wiedza:

- student wie jak poprawnie przeprowadzić rozgrzewkę
- student wie jakie ćwiczenia wpływają na rozwój siły mięśni NN

4.Usamodzielnianie:

- student aktywnie uczestniczy w organizacji zajęć
- student w trakcie zajęć dba o bezpieczeństwo własne i współćwiczących.

Metody: klasyczna, naśladowcza ścisła, bezpośredniej celowości ruchu.

5.Wiadomości:

- zna zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć,
- wie jakie jest znaczenie różnorodnych form ruchu w kształtowaniu określonych sprawności motorycznych.

TOK ZAJĘĆ

CZĘŚĆ I WSTĘPNA 5min

1.organizacja zajęć:

zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć

zabawa ożywiająca „berek” w parach

CZĘŚĆ II GŁÓWNA A 30min

ćwiczenia RR: w biegu dookoła sali krążenia obustronne RR w tył i w przód, wymachy RR w przód, krążenia koordynacyjne – PR w przód LR w tył i odwrotnie, każda sekwencja po 8 powtórzeń

ćwiczenia NN: bieg skrzyżny (PB i LB) 20m, wysoki w co trzecim kroku (PN 10*, LN 10*) skip A, przysiady 20*

ćwiczenia RR i NN: w marszu wypad na LN w przód ze skrętem T w LS do N wykroczonej, jw. na PN ,10*PN i 10*LN

ćwiczenia T: skłony T w przód 10*, krążenia T w PS i LS po 10*



ćwiczenia mm brzucha: w leżeniu tyłem nożyce pionowe i poziome po 20*

ćwiczenia mm grzbietu: „kołyska” 4 serie po 7 sek

ćwiczenia skocznościowe: wyskoki z dotknięciem kolanami klatki piersiowej 8* (wysokie unoszenie kolan)

CZĘŚĆ II GŁÓWNA B 50min

Wytrzymałość interwałowa: objaśnienie zasad treningu interwałowego

bieg 3*40m (skip A + pięty o pp + wyskoki PN i LN + szybki bieg) przerwa 1,5 min po serii 2,5 min

3 serie: przeskoki PN i LN + 40m skip A + 30sek ½ przysp + 40m wyskoki PN i LN + 40m szybki bieg
przerwa 1,5 min

Po 4 serii 3*40m skip A + pięty o pp + wyskoki PN i LN + szybki bieg

CZĘŚĆ III KOŃCOWA 5min

1.Ćwiczenia uspokajające:

Stretching rozciąganie mm NN, GRZB, RR, B

Podsumowanie zajęć: zasady treningu interwałowego

Pakiet 4: Nordic Walking

Miejsce ćwiczeń: teren

Studenci: I rok wydziałów PK

Niepełnosprawność: osoby z dysfunkcją narządu słuchu

Temat zajęć: Program treningowy zajęć Nordic Walking

Czas zajęć: 90 minut.

Liczba ćwiczących: 6-12 osób.

Cele szczegółowe zajęć w zakresie:

1.Sprawności motorycznej:

- kształtowanie i rozwijanie sprawności kondycyjno-koordynacyjnej (kształtowanie górnych partii mięśniowych oraz mm. NN, RR, G, B.

- student wzmocni siłę mm. Grzbietu(G), brzucha(B), ramion(RR), nóg(NN)

- student rozwinie koordynację ruchową

2.Umiejętności:

- student potrafi wykonać ćwiczenie poprawnie technicznie w oparciu o wzorce ruchowe marszu, technikę pracy mm. RR i ćwiczenia koordynacyjne.

- student potrafi modyfikować intensywność ćwiczenia poprzez zmianę tempa ćwiczeń.

3.Wiedza:

- student wie jak poprawnie dobrać kije do treningu i dostosować jego wysokość do zajęć.

- student wie jak poprawnie pracować ramionami poprzez prawidłowy uchwyt i koordynować pracę RR z NN

- student wie jak poprawnie przeprowadzić rozgrzewkę

- student wie jakie ćwiczenia wpływają na rozwój siły mięśni B, G, NN, RR i angażuje 90% mięśni całego ciała

- zwiększa ruchomość stawów, wspiera ich prawidłowe odżywienie i regenerację

- poprawia ruchomość kręgosłupa i elastyczność naturalnego gorsetu mięśniowego

- odciąża stawy kolanowe i kręgosłup podczas ruchu poprzez zastosowanie kijków
- wzmacnia wszystkie grupy mięśniowe
- poprawia wydolność oddechową
- rozwija barki i klatkę piersiową
- poprawia krążenie
- pomaga schudnąć (każda minuta to spalone 2 kcal więcej niż przy zwykłym marszu)

4. Usamodzielnianie:

- student aktywnie uczestniczy w zajęciach
- student współorganizuje niektóre ćwiczenia
- student w trakcie zajęć dba o bezpieczeństwo własne i współwiczających.

Metody: klasyczna, naśladowcza ścisła, bezpośredniej celowości ruchu.

5. Wiadomości:

- zna zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć,
- wie jakie jest znaczenie różnorodnych form ruch w kształtowaniu określonych sprawności motorycznych.

TOK ZAJĘĆ

CZĘŚĆ I WSTĘPNA 7min

1. organizacja zajęć;

zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, rozdanie kijków, regulacja długości kijków, podanie tematu zajęć

zabawa ożywiająca „baba jaga patrzy”

CZĘŚĆ II GŁÓWNA 70min

1. nauka techniki ćwiczenia RR i NN – marsz bez kijków w zmiennym tempie, pozwalamy ciału na naturalny zrównoważony ruch (wahadłowa praca RR) zakres ruchu RR zwiększa się w miarę wzrostu prędkości marszu

marsz z kijkami trzymanymi w połowie długości trzonek, po kilku krokach dołączamy naprzemienną pracę RR rozluźnionych, poruszających się w stawie barkowym, a nie łokciowym marsz z kijkami (dłonie wpięte w uchwyty) ale bez aktywnej pracy RR, kijki wloką się po podłożu przy naprzemiennej pracy RR

marsz jw. ale z aktywniejszą pracą RR kijki naturalnie wbijają się w podłoże, bez uginania łokci, chwyt kijka w zamkniętej dłoni w czasie postawienie ręki w przód i otwarcie dłoni po odepchnięciu, gdy ręka jest z tyłu za linią bioder

marsz jw. z aktywną pracą dłoni (otwieranie i zamykanie) i dodatkowo rotacja obręczy barkowej w kierunku ręki wykonującej odbicie

2. doskonalenie techniki kroku podstawowego nordic walking:

marsz ze zmienną długością kroku

marsz ze zmienną prędkością

marsz ze zmianą kierunku

marsz ze zmienną siłą pracy RR (zmienna siła odbicia)

marsz z maksymalną prędkością

CZĘŚĆ III KOŃCOWA 13min

1. Ćwiczenia uspokajające:

Stretching rozciąganie mm NN, GRZB, RR

Podsumowanie zajęć: zasady poprawnej techniki kroku nordic walking, sposoby zmiany obciążenia treningowego (tempo, czas, intensywność).



7. BIBLIOGRAFIA

Literatura podstawowa

1. H. Sozański — Teoretyczne podstawy kształtowania sprawności fizycznej w procesie szkolenia sportowego dzieci

i młodzieży., Warszawa, 1985, Wyd. AWF Warszawa

2. T. Ulatowski — Teoria sportu. Tom I i II., Warszawa, 1992, Wyd. AWF, Warszawa

3. M. Demel — Teoria Wychowania Fizycznego, Warszawa, 1974, Warszawa

4. J. Talaga — A-Z sprawności fizycznej, Warszawa, 1995, Warszawa

Literatura uzupełniająca

1. T. Kasperczyk — Poradnik ćwiczeń korekcyjnych, Kraków, 1996, Kasper sc

Literatura dodatkowa

1. technika i taktyka w grach zespołowych - skrypt AWF Kraków

2. przepisy w dyscyplinach Polskich Związków Sportowych

Materiały CSiR

1. Konspekty autorskie w poszczególnych dyscyplinach sportu pracowników CSiR

2. Karty przedmiotów CSiR

https://www.pfron.org.pl/fileadmin/ftp/dokumenty/EQUAL/Per_Linguas/UW/edukacja_rownych_szans.pdf

<https://bazhum.muzhp.pl/media//files/Niepelnospawnoscr2013-t-n9/Niepelnospawnoscr2013-t-n9-s17-26/Niepelnospawnoscr2013-t-n9-s17-26.pdf>

<https://www.ore.edu.pl/2015/03/dysfunkcja-wzroku/>

Szluz B., Osoby niepełnosprawne w Unii Europejskiej – sytuacja i perspektywy [w:] „Seminare – poszukiwanie naukowe” 2007, nr 24.

<https://sp2plonsk.pl/wp-content/uploads/2019/08/dostosowania-pzedmioty.pdf>

https://static.scholaris.pl/main-file/102/991/model_pracy_z_uczniem_66242.pdf

