

| | | | |
|---|--|---------------------------------|---------------------|
|  | ZAŁĄCZNIK | Wydanie II 11 lutego 2016 r. | Symbol Z-5.4-1-2 |
| | Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018 | | |

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

| 1. Nazwa przedmiotu: | Lekka atletyka | | | | |
|---|---|--|--|-------------------------|---|
| 2. Kod przedmiotu: | 16,1 | | | | |
| 3. Okres ważności karty: | 2017 - 2020 | | | | |
| 4. Forma kształcenia: | Studia pierwszego stopnia | | | | |
| 5. Forma studiów: | Studia stacjonarne | | | | |
| 6. Kierunek studiów: | Wychowanie Fizyczne | | | | |
| 7. Profil studiów: | Praktyczny | | | | |
| 8. Specjalność: | | | | | |
| 9. Semestr: | I - IV | | | | |
| 10. Jedn. prowadz. przedmiot: | Instytut kultury Fizycznej i Zdrowia | | | | |
| 11. Prowadzący przedmiot: | dr Jarosław Gasilewski | | | | |
| 12. Grupa przedmiotów: | Moduły obligatoryjne | | | | |
| 13. Status przedmiotu: | Moduł zajęć praktycznych - kierunkowy | | | | |
| 14. Język prowadzenia zajęć: | polski | | | | |
| 15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne: | | | | | |
| Ogólna wiedza z zakresu anatomii oraz fizjologii na temat budowy i funkcjonowania organizmu, z zakresu biochemii na temat przemian energetycznych ustroju, z zakresu teorii sportu i treningu na temat zasad treningu i stosowanych obciążeń. | | | | | |
| 16. Cel przedmiotu: | | | | | |
| <p>Podstawowym celem nauczania przedmiotu jest wyposażenie studentów w niezbędną wiedzę, umiejętności praktyczne oraz właściwe kompetencje, niezbędne w przyszłej pracy zawodowej absolwentów, przede wszystkim w realizacji zadań szkolnej kultury fizycznej. W szczególności opanowanie podstaw techniki wybranych konkurencji, metodyki i systematyki ich nauczania oraz zapoznanie się teoretyczne i praktyczne, w połączeniu z własnymi doznaniem i reakcją ustroju, na różnorodne wysiłki występujące w lekkiej atletyce.</p> <p>Dodatkowo - wdrożenie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum oraz opanowanie umiejętności prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki a także umiejętności niezbędnych do prawidłowego przeprowadzenia szkolnych i międzyszkolnych zawodów lekkoatletycznych.</p> | | | | | |
| 17. Efekty kształcenia: | | | | | |
| Ozn. | Opis efektu kształcenia | Metoda realizacji efektu kształcenia | Metoda sprawdzenia efektu kształcenia | Forma prowadzenia zajęć | Odniesienie do efektów dla specjalności i/ kierunku studiów |
| W | 1. Powinien mieć elementarną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, 2. Powinien znać zasady przygotowania sprinterskiego z uwzględnieniem | Wykład informacyjny, opis, objaśnienie, pogadanka, | Kolokwium pisemne ograniczone czasowo, prezentacja multimedialna indywidualna, | ćwiczenia, | K_W01 (*) K_W05 (**) K_W12 (**) K_W13 (***) |

| | | | | | |
|----------------------------------|---|--|---|-----------|---|
| | <p>ćwiczeń specjalnych, startu niskiego i biegu na dystansie, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym,</p> <p>3. Powinien mieć wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych,</p> <p>4. Powinien znać przepisy lekkoatletyczne w podstawowym zakresie.</p> | | <p>zadania wykonane indywidualnie,</p> | | |
| U | <p>1. Student powinien posiadać wyjątkowe predyspozycje oraz umiejętności ruchowe, techniczne i manualne, pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowym,</p> <p>2. Powinien potrafić rozwijać wytrzymałość biegową, siłę, szybkość i skoczność różnymi metodami z wykorzystaniem warunków terenowych,</p> <p>3. Powinien potrafić poprawnie wykonać i nauczać trudne technicznie konkurencje lekkoatletyczne (bieg przez płotki, skok w dal, rzut piłeczką palantową, pchnięcie kulą, rzut dyskiem, trójskok).</p> <p>4. Powinien posiadać umiejętność przygotowania organizmu do różnego rodzaju wysiłków,</p> <p>5. Powinien opanować umiejętności prowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej oraz samodzielnego prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum,</p> <p>6. Student powinien praktycznie opanować technikę wykonania i przeprowadzania podstawowych testów sprawnościowych.</p> | <p>Pokaz, pomiar, ćwiczenia przedmiotowe, opis, objaśnienie, pomiar,</p> | <p>Obserwacja i ocena umiejętności praktycznych studenta, zadania wykonane indywidualnie,</p> | Ćwiczenia | <p>K_U01(*) K_U02(*) K_U03(**) K_U04(***)</p> |
| K | <p>Student rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie; ma świadomość swoich umiejętności i wiedzy, poprzez te czynniki rozumie konieczność ciągłego doksztalcania się w zawodzie oraz nieustającego rozwoju osobistego między innymi poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej; potrafi dokonać samooceny i wyznaczyć sobie dalszy cel rozwoju.</p> | <p>Wykład problemowy, opis, objaśnienie, pogadanka, pokaz, ćwiczenia przedmiotowe, dyskusja,</p> | <p>Ocena zaangażowania w dyskusji, samoocena efektów kształcenia, zadania wykonane indywidualnie, rozwiązywanie zadań problemowych,</p> | ćwiczenia | <p>K_K01(*) K_K05(***) K_K06(***) K_K09(**)</p> |
| 04 | | | | | |
| 18. Formy i wymiar zajęć: | | Stacjonarne, ćwiczenia: 90 godzin | | | |
| 19. Treści kształcenia | | | | | |
| Semestr I | | | | | |

| I.p. | Temat | Liczba godzin |
|------|--|---------------|
| 1. | Zajęcia organizacyjne. Przykładowe zajęcia lekkoatletyczne z uwzględnieniem nauki skipów i wieloskoków. (Rozgrzewka lekkoatletyczna, skipy A,B,C, wieloskoki). | 2 |
| 2. | Nauka startu wysokiego i niskiego, podstawowe zasady biegów sztafetowych. (Start wysoki i niski ćwiczenia wprowadzające i specjalne. Podanie i odbiór pałeczki sztafetowej w marszu i w truchcie). | 2 |
| 3. | Doskonalenie startu niskiego. Zmiany pałeczki sztafetowej w biegu. (Ćwiczenia specjalne w nauce startu niskiego. Starty na sygnał. Zmiany pałeczki sztafetowej w parach). | 2 |
| 4. | Doskonalenie zmian pałeczki sztafetowej, skipów i wieloskoków. (Zmiany pałeczki sztafetowej w zespołach 4-osobowych. Sztafeta 8 x 50 m. Specjalne formy skipów i wieloskoków). | 2 |
| 5. | Rozwój szybkości biegowej. Zmiany pałeczki sztafetowej w strefie zmian. (Ćwiczenia specjalne w rozwoju szybkości biegowej. Biegi sztafetowe na wszystkich strefach zmian). | 2 |
| 6. | Zmiany pałeczki sztafetowej w parach – zaliczenie. | 2 |
| 7. | Start niski. Bieg na dystansie 60 m – zaliczenie. | 2 |
| 8. | Skipy A, B, C, wieloskoki – zaliczenie. | 2 |
| 9. | Mała Zabawa Biegowa. Kształtowanie wytrzymałości ogólnej, szybkości biegowej i skoczności w warunkach terenowych. | 2 |
| 10. | Duża Zabawa Biegowa. Kształtowanie wytrzymałości ogólnej i specjalnej w warunkach terenowych. | 2 |
| 11. | Kształtowanie wytrzymałości metodą ciągłą i powtórzeniową. Przygotowanie do testu Coopera. Biegi powtarzane. | 2 |
| 12. | Sprinterska Zabawa Terenowa – zajęcia terenowe łączące rozwijanie szybkości, skoczności i wytrzymałości. | 2 |
| 13. | Kształtowanie siły z wykorzystaniem naturalnych warunków terenowych. (zajęcia w terenie, ćwiczenia siłowe różnych partii mięśniowych). | 2 |
| 14. | Test Coopera – zaliczenie. | 2 |
| 15. | Zaliczenia poprawkowe i wpisy końcowe. | 2 |

Semestr II

| I.p. | Temat | Liczba godzin |
|------|--|---------------|
| 1. | Zajęcia organizacyjne. Rozwijanie skoczności. Kształtowanie wytrzymałości specjalnej (1). Wieloskoki horyzontalne, metoda powtórzeniowa w rozwoju wytrzymałości. | 2 |
| 2. | Skok w dal (1) – nauka odbicia i lądowania. Kształtowanie wytrzymałości specjalnej (2). Ćwiczenia specjalne w nauczaniu odbicia i lądowania, rozwijanie wytrzymałości metodą interwałową. | 2 |
| 3. | Skok w dal (2) – skoki z krótkiego rozbiegu. Bieg na 300 m. Ćwiczenia specjalne w skokach w dal z krótkiego rozbiegu. Sprawdzian w biegu na 300 m, poprzedzającym bieg na dystansie 400 m. | 2 |
| 4. | Skok w dal (3) – skoki z pełnego rozbiegu. Zaprawa płotkarska. Nauka odmierzania rozbiegu, ćwiczenia specjalne przygotowawcze do biegu przez płotki. | 2 |

| | | |
|-----|--|---|
| 5. | Skok w dal (4). Gry i zabawy z wykorzystaniem piłeczki palantowej. Pełna forma skoku w dal – doskonalenie, ćwiczenia przygotowawcze do rzutu piłeczką palantową. | 2 |
| 6. | Zaliczenie skoku w dal. | 2 |
| 7. | Zaliczenie biegu na dystansie 400 m. | 2 |
| 8. | Bieg przez płotki (1). Rzut piłeczką palantową. Podstawowe ćwiczenia płotkarskie w marszu. Rzut piłeczką palantową w pełnej formie z rozbiegu. | 2 |
| 9. | Bieg przez płotki (2). Zaliczenie techniki rzutu piłeczką palantową, Ćwiczenia płotkarskie w truchcie, tzw. „pędzle”. | 2 |
| 10. | Bieg przez płotki (3). Bieg przez środek płotków w rytmie 3-krokowym. | 2 |
| 11. | Bieg przez płotki (4). Bieg przez płotki ze startu niskiego w rytmie 3-krokowym. | 2 |
| 12. | Zaliczenie techniki biegu przez płotki. | 2 |
| 13. | Prowadzenie zajęć– skok w dal. | 2 |
| 14. | Prowadzenie zajęć– biegi przez płotki. | 2 |
| 15. | Zaliczenia poprawkowe i wpisy końcowe. | 2 |

Semestr III

| I.p. | Temat | Liczba godzin |
|------|--|---------------|
| 1. | Zajęcia organizacyjne. Gry i zabawy skocznościowe, skoki w płaszczyźnie horyzontalnej, w formie zabawowej. | 1 |
| 2. | Trójskok (1). Wieloskoki różnego typu, ćwiczenia siły dynamicznej z wykorzystaniem naturalnych warunków terenowych, podstawy techniki trójskoku. | 1 |
| 3. | Trójskok (2). Skoki z krótkiego rozbiegu. | 1 |
| 4. | Trójskok (3). Skoki z pełnego rozbiegu. | 1 |
| 5. | Trójskok – zaliczenie. | 1 |
| 6. | Pchnięcie kulą(1), ćwiczenia przygotowawcze do pchnięcia kulą, wieloboje rzutowe kulą. | 1 |
| 7. | Pchnięcie kulą (2) z ustawienia przodem i bokiem. | 1 |
| 8. | Pchnięcie kulą(3) z ustawienia bokiem i tyłem. | 1 |
| 9. | Pchnięcie kulą(4) z doślizgu. | 1 |
| 10. | Pchnięcie kulą– zaliczenie. | 1 |
| 11. | Rozwijanie wytrzymałości metodą powtórzeniową. Biegi powtarzane przygotowujące do biegu na dystansie 800/1500 m. | 1 |
| 12. | Rozwijanie wytrzymałości metodą interwałową. Biegi interwałowe przygotowujące do biegu nadystansie 800/1500 m. | 1 |
| 13. | Bieg na dystansie 800/1500 m – zaliczenie. | 1 |
| 14. | Prowadzenie zajęć– kształtowanie wytrzymałości różnymi metodami. | 1 |
| 15. | Zaliczenia poprawkowe i wpisy końcowe. | 1 |

| Semestr IV | | |
|---|--|--|
| I.p. | Temat | Liczba godzin |
| 1. | Zajęcia organizacyjne. Zaprawa ogólnorozwojowa w terenie. | 1 |
| 2. | Podstawowe wiadomości o przepisach lekkoatletycznych. | 1 |
| 3. | Zaliczenie przepisów z lekkiej atletyki. | 1 |
| 4. | Rzut dyskiem (1) ćwiczenia oswajające ze sprzętem – trzymanie i wypuszczanie dysku z ręki. | 1 |
| 5. | Rzut dyskiem (2), rzut dyskiem z ustawienia przodem i bokiem do kierunku rzutu. | 1 |
| 6. | Rzut dyskiem (3), rzut dyskiem z obrotem, z ustawienia bokiem do kierunku rzutu. | 1 |
| 7. | Rzut dyskiem (4), rzut dyskiem z obrotem z ustawienia tyłem do kierunku rzutu. | 1 |
| 8. | Rzut dyskiem – zaliczenie. | 1 |
| 9. | Prowadzenie zajęć (1). Pchnięcie kulą. | 1 |
| 10. | Prowadzenie zajęć (2). Trójskok. | 1 |
| 11. | Prowadzenie zajęć (3). Rzut piłeczką palantową. | 1 |
| 12. | Prowadzenie zajęć (4). Biegi sprinterskie. | 1 |
| 13. | Prowadzenie zajęć (5). Gry i zabawy lekkoatletyczne i terenowe. | 1 |
| 14. | Prowadzenie zajęć (6). Atletyka terenowa. | 1 |
| 15. | Zaliczenia poprawkowe i wpisy końcowe. | 1 |
| 20. Egzamin: | | nie |
| 21. Literatura podstawowa: | | |
| 1. Gasilewski J. Iskra J. Szepelawy M.[2011]. Lekkoatletyka dla instruktorów. PWSZ Racibórz. 2. Iskra J. (red.) [2002]. Lekkoatletyka w szkole podstawowej. AWF Katowice. 3. Iskra J. (red.) [2004]. Lekkoatletyka . Podręcznik dla studentów. AWF Katowice. 4. Mroczyński. (red.) [1997].Lekkoatletyka (t. I, II). AWF Gdańsk. 5. Socha S., Ważny Z. (red.) [1986]. Lekkoatletyka. AWF Katowice. 6. Stawczyk Z. (red) [1999]. Zarys lekkoatletyki. AWF Poznań. 7. Zienkiewicz W. (red.) [1993]. Lekkoatletyka. AWF Warszawa. | | |
| 22. Literatura uzupełniająca: | | |
| 1. Iskra J. [1998]. Biegi przez płotki. AWF Katowice. 2. Iskra J. (red.) [2005]. Metodyka nauczania lekkoatletyki w szkole. AWF Katowice. 3. Iskra J. [2002] Trening w biegach sprinterskich. ARF Poznań. 4. Stawczyk Z. [2004]. Gry i zabawy lekkoatletyczne. AWF Poznań. | | |
| 23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia: | | |
| Lp. | Forma zajęć | Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta |
| 1 | Wykład | |
| 2 | Ćwiczenia | 90/150 |
| 3 | Konwersatoria | |
| 4 | Laboratorium | |
| 5 | Projekt | |
| 6 | Seminarium | |
| 7 | Inne: przygotowanie do zajęć przygotowywanie konspektów praca ze źródłem drukowanym | 0/30 godz 0/30 godz 0/30 godz |

| | zadania indywidualne zapoznanie z literaturą | 0/30 godz 0/30 godz |
|---|---|---|
| | Suma godzin | 90/150 |
| 24. Suma wszystkich godzin: | 240 | 25. Liczba punktów ECTS: 8 |
| 26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego: | 5 | 27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta: 3 |
| Efekt kształcenia | Ocena | Opis wymagań |
| W | bdb | Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, zna zasady przygotowania sprinterskiego z uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych, startu niskiego i biegu na dystansie, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym, ma obszerną wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, zna przepisy lekkoatletyczne w podstawowym zakresie, bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty. |
| | db+ | Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, zna zasady przygotowania sprinterskiego z uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych, startu niskiego i biegu na dystansie, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym, ma więcej niż dobrą wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, zna przepisy lekkoatletyczne w podstawowym zakresie, lepiej niż dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty. |
| | db | Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, zna zasady przygotowania sprinterskiego z uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych, startu niskiego i biegu na dystansie, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym, ma dobrą wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, zna przepisy lekkoatletyczne w podstawowym zakresie, dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty. |
| | dst+ | Student ma dostateczną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, zna zasady przygotowania sprinterskiego z uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych, startu niskiego i biegu na dystansie, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym, ma więcej niż dostateczną wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, zna przepisy lekkoatletyczne w podstawowym zakresie, lepiej niż dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty. |
| | dst | Student ma dostateczną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, zna zasady przygotowania sprinterskiego z uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych, startu niskiego i biegu na dystansie, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym, ma dostateczną wiedzę na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, zna przepisy lekkoatletyczne w podstawowym zakresie, dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą, w miarę prawidłowo, formułuje wnioski i interpretuje fakty. |

| | | |
|---|------|--|
| | ndst | Student nie posiada podstawowej wiedzy z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno – motorycznego rozwoju i budowy własnego ciała, nie zna zasad przygotowania sprinterskiego z uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych, startu niskiego i biegu na dystansie, oraz przygotowania do wysiłku wytrzymałościowego o charakterze tlenowym i beztlenowym, nie posiada wiedzy na temat form kształtowania podstawowych właściwości motorycznych w warunkach terenowych, nie zna przepisów lekkoatletycznych, nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej. |
| U | bdb | Student potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada wysokie umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej w połączeniu z praktyczną. Potrafi bardzo dobrze posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu kultury fizycznej na podstawie samodzielnie dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi. Potrafi samodzielnie wykonać i nauczać trudne technicznie konkurencje lekkoatletyczne, Potrafi bardzo dobrze praktycznie wykonać i przeprowadzić podstawowe testy sprawnościowe. |
| | db+ | Student potrafi lepiej niż dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada więcej niż dobre umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej w połączeniu z praktyczną. Potrafi dobrze posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu kultury fizycznej, na podstawie samodzielnie dobranych przykładów, w miarę logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi. Potrafi samodzielnie wykonać i nauczać trudne technicznie konkurencje lekkoatletyczne, Potrafi lepiej niż dobrze praktycznie wykonać i przeprowadzić podstawowe testy sprawnościowe. |
| | db | Student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej w połączeniu z praktyczną. Potrafi względnie dobrze posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Dokonuje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu kultury fizycznej, na podstawie typowych przykładów, poprawnie konstruuje swe wypowiedzi, Potrafi dobrze wykonać i nauczać trudne technicznie konkurencje lekkoatletyczne, Potrafi dobrze praktycznie wykonać i przeprowadzić podstawowe testy sprawnościowe. |
| | dst+ | Student potrafi lepiej niż poprawnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada więcej niż poprawną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej w połączeniu z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Jest w stanie z niewielką pomocą dokonać analizy zjawisk z zakresu kultury fizycznej, wypowiedzi konstruowane są względnie poprawnie, Potrafi poprawnie wykonać i nauczać trudne technicznie konkurencje lekkoatletyczne, Potrafi poprawnie wykonać i przeprowadzić podstawowe testy sprawnościowe. |
| | dst | Student potrafi poprawnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada poprawną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej w połączeniu z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Jest w stanie z pomocą dokonać analizy zjawisk z zakresu KF, wypowiedzi konstruowane są względnie poprawnie choć wymagają poprawek, Potrafi z dodatkową pomocą wykonać i nauczać trudne technicznie konkurencje lekkoatletyczne, Potrafi z dodatkową pomocą wykonać i przeprowadzić podstawowe testy sprawnościowe. |
| | ndst | Student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej w połączeniu z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscypliny. Nie zna pojęć z zakresu kultury fizycznej, nie formułuje wniosków. |

| | | |
|---|-----|--|
| K | o. | Student potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować zagadnieniami z zakresu wiedzy poruszanej podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu, rozumie konieczność ciągłego dokształcania się w zawodzie oraz nieustającego rozwoju osobistego, między innymi, poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej; potrafi dokonać samooceny i wyznaczyć sobie dalszy cel rozwoju, |
| | no. | Student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby dokształcania i rozwoju, nie potrafi dokonać samooceny swoich kompetencji, nie potrafi wyznaczyć kierunku dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego, |

28. Uwagi:

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....

(data i