

[A] Ćwiczenia 1. [2h]: Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego [RA]
[A] Ćwiczenia 2. [2h]: Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego [RA]
[A] Ćwiczenia 3. [2h]: Atletyka terenowa - marszobiegi, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking; [RA]
[A] Ćwiczenia 4. [2h]: Nowoczesne formy rekreacji [RA]
[A] Ćwiczenia 5. [2h]: Łyżwiarstwo - elementy techniki jazdy na łyżwach, zimowa forma aktywności fizycznej [RA]
[A] Ćwiczenia 6. [2h]: Strzelectwo – techniki strzeleckie, upowszechnianie strzelectwa jako sportu dla każdego [RA]
[A] Ćwiczenia 7. [2h]: Łyżwiarstwo - elementy techniki jazdy na łyżwach, zimowa forma aktywności fizycznej [RA]
[B] Ćwiczenia 8. [3h]: Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego [RA]
[B] Ćwiczenia 9. [2h]: Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego [RA]
[B] Ćwiczenia 10. [2h]: Ćwiczenia siłowe – technika wykonywania ćwiczeń z wykorzystaniem przyrządów na siłowni [RA]
[B] Ćwiczenia 11. [2h]: Ćwiczenia siłowe – technika wykonywania ćwiczeń z wykorzystaniem przyrządów na siłowni [RA]
[B] Ćwiczenia 12. [2h]: Nowoczesne formy rekreacji [RA]
[B] Ćwiczenia 13. [2h]: Atletyka terenowa - marszobiegi, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking; [RA]
[B] Ćwiczenia 14. [2h]: Atletyka terenowa - marszobiegi, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking; [RA]
[C] Ćwiczenia 15. [3h]: Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego [RA]
[C] Ćwiczenia 16. [2h]: Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego [RA]
[C] Ćwiczenia 17. [2h]: Łyżwiarstwo - elementy techniki jazdy na łyżwach, zimowa forma aktywności fizycznej [RA]
[C] Ćwiczenia 18. [2h]: Nowoczesne formy rekreacji [RA]
[C] Ćwiczenia 19. [2h]: Nowoczesne formy rekreacji [RA]
[C] Ćwiczenia 20. [2h]: Fitness – ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, Tabata, Crossfit, ćwiczenia rozciągające z elementami jogi i stretchingu [RA]
[C] Ćwiczenia 21. [2h]: Fitness – ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, Tabata, Crossfit, ćwiczenia rozciągające z elementami jogi i stretchingu [RA]
[D] Ćwiczenia 22. [2h]: Łyżwiarstwo - elementy techniki jazdy na łyżwach, zimowa forma aktywności fizycznej [RA]
[D] Ćwiczenia 23. [2h]: Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego [RA]
[D] Ćwiczenia 24. [2h]: Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego [RA]
[D] Ćwiczenia 25. [2h]: Fitness – ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, Tabata, Crossfit, ćwiczenia rozciągające z elementami jogi i stretchingu [RA]
[D] Ćwiczenia 26. [2h]: Fitness – ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, Tabata, Crossfit, ćwiczenia rozciągające z elementami jogi i stretchingu [RA]
[D] Ćwiczenia 27. [2h]: Atletyka terenowa - marszobiegi, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking; [RA]
[D] Ćwiczenia 28. [2h]: Ćwiczenia siłowe – technika wykonywania ćwiczeń z wykorzystaniem przyrządów na siłowni [RA]
[D] Ćwiczenia 29. [1h]: Do dyspozycji Nauczyciela [RA]

Wykaz literatury:

A. Literatura wymagana (treści zaliczeniowe):

B. Literatura uzupełniająca (treści nieobowiązkowe):

1. A. Marek- Hipner, „Relaksacja. Po co? Dlaczego? Jak?” 2020

WERYFIKACJA EFEKTÓW ****Sposób zaliczenia formy zajęć:**

Ćwiczenia: zaliczenie końcowe bez oceny

Praca własna studenta: walidacja osiągniętych efektów w dokumentacji przedmiotu

Skala gratyfikacji ocen:

2.0 - student nie uzyskuje 60% sumy punktów
3.0 - student uzyskuje od 60 do 66 % sumy punktów
3.5 - student uzyskuje od 67 do 74 % sumy punktów
4.0 - student uzyskuje od 75 do 82 % sumy punktów
4.5 - student uzyskuje od 83 do 90 % sumy punktów
5.0 - student uzyskuje od 91 do 100 % sumy punktów

Etapowe formy monitorowania efektów uczenia się:

walidacja aktywności

**** Warunki zaliczenia przedmiotu - patrz załącznik Regulamin Przedmiotu,
Końcowa forma weryfikacji - patrz załącznik EFEKTY UCZENIA SIĘ**

Wymagania zaliczeniowe:

1. Do zaliczenia wymagane jest uczestnictwo we wszystkich zajęciach. W wypadku usprawiedliwionej nieobecności zalicza przedmiot minimalna 60% frekwencja.