

Physical education - course description

General information	
Course name	Physical education
Course ID	01.3-WZS-ŻCZP-WF
Faculty	The Branch Faculty of the University of Zielona Góra in Sulechów.
Field of study	Human nutrition
Education profile	practical
Level of studies	First-cycle studies leading to Engineer's degree
Beginning semester	winter term 2018/2019

Course information	
Semester	3
ECTS credits to win	0
Course type	obligatory
Teaching language	polish
Author of syllabus	mgr Grzegorz Fiedorowicz

Classes forms					
The class form	Hours per semester (full-time)	Hours per week (full-time)	Hours per semester (part-time)	Hours per week (part-time)	Form of assignment
Laboratory	30	2	-	-	Credit with grade

Aim of the course

Rozwijanie zainteresowań związanych ze sportem i rekreacją ruchową. Kształtowanie umiejętności zaspokajania potrzeb związanych z ruchem, sprawnością fizyczną oraz dbałością o własne zdrowie.

Prerequisites

Brak wymagań.

Scope

Edukacja prozdrowotna poprzez wychowanie fizyczne i sport. Ogólna charakterystyka i podstawowe przepisy wybranych dyscyplin sportowych. Praktyczne umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych, Gry sportowe i rekreacyjne - siatkówka, koszykówka, unihokej, tenis stołowy, badminton, boccia. Turystyka rowerowa i piesza - nordic walking. Zasady, etykieta w minigolfie.

Teaching methods

Ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach, pogadanka. Pokaz, gra szkolna, gra właściwa. Wycieczka rowerowa. Marsze nordic walking.

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Student potrafi funkcjonować w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego oraz odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych; zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niewłaściwego używania sprzętu i urządzeń sportowych	K_W14 K_K02	- a discussion - activity during the classes - an observation and evaluation of activities during the classes	Laboratory
Student zna wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; ma podstawową wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych	K_W18 K_K07	- activity during the classes - an observation and evaluation of activities during the classes - an ongoing monitoring during classes	Laboratory
Student samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu	K_W18 K_K03	- a discussion - activity during the classes - an observation and evaluation of activities during the classes	Laboratory

Assignment conditions

Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.

Recommended reading

- Królak A. Tenis dla dzieci i rodziców. WSiP, Warszawa, 1999.
-

Grządziel G., Kowalski L. *Siatkówka plażowa w szkole*. COS, Warszawa, 2000.

3. Kulczycki R. *Tenis stołowy bez tajemnic*. Gorzów Wlkp., 2002.

4. Uzarowicz J, Zdebska H. Piłka siatkowa- program szkolenia dzieci i młodzieży. Warszawa, 1998.

5. Trzeźniowski R. *Zabawy i gry ruchowe*. WSip Warszawa, 1995.

6. Vella M. Anatomia w treningu siłowym i fitness. Muza S.A. Warszawa, 2007.

7. Związkowe przepisy sportowe PZPS, PZKosz, PZPN, PZTS.

Further reading

Brak.

Notes

Modified by mgr Grzegorz Fiedorowicz (last modification: 09-01-2019 21:30)

Generated automatically from SylabUZ computer system