

Wychowanie fizyczne 1 - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne 1
Kod przedmiotu	16.1-WK-MATP-WychFiz1-S17
Wydział	Wydział Matematyki, Informatyki i Ekonometrii
Kierunek	Mathematics
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2019/2020

Informacje o przedmiocie	
Semestr	1
Liczba punktów ECTS do zdobycia	0
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	- dr Tomasz Grzybowski - mgr Ryszard Wyder

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Ćwiczenia	30	2	-	-	Zaliczenie

Cel przedmiotu

Development of skills to meet the needs associated with the movement, physical fitness, and care for their own health.

Wymagania wstępne

none

Zakres tematyczny

General characteristics and basic rules of selected sport disciplines. Practical skills in selected sports. Health education through physical education and sport.

Metody kształcenia

Lectures, practical exercises, group activities

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student is able to diagnose the state of his/her physical fitness; can use various forms of activities depending on the state of health, well-being, atmospheric conditions; carries out various forms of physical activity independently and is aware of its impact on the functioning of the body		obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Ćwiczenia
Student know the impact of physical activity on the proper functioning of the body; know the health risks resulting from unhygienic living; have a basic understanding of the rules and principles of playing different sports		obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Ćwiczenia
Student is able to function in the group with the principles of social coexistence, responsibility for the safety of myself and others, helping less efficient is able to compete with the principles of "fair play", showing respect for the competitors and understanding for differences in the level of physical fitness; knows the health hazards due to the improper use of the sports equipment and appliances		obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Exercise - credit on the basis of progress, commitment and student activities in classes and skills in the chosen sports.

Knowledge: observation of the student behaviour during the physical activity

Skills:

- Physical education (standard level) assessment of physical fitness and motor skills using standardized tests determining the level of motor development and technical skills

- Physical education (low level of physical fitness) evaluation of the student's knowledge of diagnostic methods for health and physical fitness and the ability to use exercise to improve movement dysfunction, physiological and morphological with the individual (depending on the type of disability) indicators of the body's functions

Competence: observation of the student behaviour in competitive Sports and in conditions that require the cooperation in the group

Literatura podstawowa

[1] M. Bondarowicz, *Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych*, Warszawa 2002.

[2] T. Huciński, E. Kisiel, *Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce*, Warszawa 2008.

[3] R. Karpiński, M. Karpińska, *Pływanie sportowe korekcyjne rekreacyjne*, Katowice 2011.

[4] A. Kosmol, *Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych*, Warszawa 2008.

[5] T. Stefaniak, *Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych*, Wrocław 2002.

[6] J. Talaga, *ABC Młodego piłkarza. Nauczanie techniki*, Warszawa 2006.

[7] J. Uzarowicz, *Siatkówka. Co jest grane?* Wrocław 2005

[8] B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna Podręcznik akademicki*, Warszawa 2010.

[9] J. Wołyniec, *Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym*, Wrocław 2006.

Literatura uzupełniająca

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Alina Szelecka (ostatnia modyfikacja: 03-07-2019 12:06)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ