

Physical Education - course description

General information	
Course name	Physical Education
Course ID	16.1-WF-AstrP-WFII
Faculty	Faculty of Physics and Astronomy
Field of study	Astronomy
Education profile	academic
Level of studies	First-cycle studies leading to Bachelor's degree
Beginning semester	winter term 2020/2021

Course information	
Semester	1
ECTS credits to win	0
Course type	obligatory
Teaching language	polish
Author of syllabus	

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
Class	30	2	-	-	Credit

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

Scope

Ogólna charakterystyka i podstawowe przepisy wybranych dyscyplin sportowych. Praktyczne umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych. Edukacja prozdrowotna poprzez wychowanie fizyczne i sport.

Teaching methods

Pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
student zna wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu, zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia. Ma podstawową wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych.	• K_W06	• an observation and evaluation of activities during the classes	• Class
student potrafi zdiagnozować stan swojej sprawności fizycznej. Potrafi zastosować różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych. Student samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu.	• K_W06	• an observation and evaluation of activities during the classes	• Class
student potrafi funkcjonować w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego, odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych, służąc pomocą mniej sprawnym. Potrafi rywalizować z zachowaniem zasad „fair play”, wykazując szacunek dla konkurentów oraz zrozumienie dla różnic w poziomie sprawności fizycznej. Zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niewłaściwego używania sprzętu i urządzeń sportowych.	• K_K02	• an observation and evaluation of activities during the classes • obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie.	• Class

Assignment conditions

Recommended reading

- [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. Stefania, 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.

Further reading

Notes

Modified by dr hab. Wojciech Lewandowski, prof. UZ (last modification: 29-04-2020 13:28)

Generated automatically from SylabUZ computer system