

Physical education - course description

General information	
Course name	Physical education
Course ID	01.3-WZS-ŻCZP-wf-S21
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 2021/2022

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

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	18	1,2	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 - siatkówka plażowa, koszykówka 3x3, tenis, badminton. Gry rekreacyjne - bulle, skandynawskie gry plenerowe (kubb, mölkk) Turystyka rowerowa i piesza - nordic walking. Zasady, przepisy gry i etykieta w minigolfie.

Teaching methods

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

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 oraz zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; ma podstawową wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych	K_W11 K_W14 K_K05 K_K07	- a discussion - 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_K05	- a discussion - activity during the classes - an observation and evaluation of activities during the classes	Laboratory
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_K05 K_K07	- 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

1.

Królak A. Tenis dla dzieciin nauczycieli i rodziców. WSiP, Warszawa, 1999.

2. 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. Trześniowski 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: 22-04-2021 20:39)

Generated automatically from SylabUZ computer system