

# Physical Education - course description

| General information |                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------|
| Course name         | Physical Education                               |
| Course ID           | 16.1-WH-WP-WF- S17                               |
| Faculty             | <a href="#">Faculty of Humanities</a>            |
| Field of study      | Philosophy                                       |
| Education profile   | academic                                         |
| Level of studies    | First-cycle studies leading to Bachelor's degree |
| Beginning semester  | winter term 2021/2022                            |

| Course information  |                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Semester            | 2                                                                    |
| ECTS credits to win | 0                                                                    |
| Course type         | obligatory                                                           |
| Teaching language   | polish                                                               |
| Author of syllabus  | <ul style="list-style-type: none"><li>dr Tomasz Grzybowski</li></ul> |

| 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

Edukacja prozdrowotna poprzez wychowanie fizyczne i sport. Ogólna charakterystyka i podstawowe przepisy wybranych dyscyplin sportowych. Praktyczne umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych (Katalog dyscyplin sportowych w SWFiS UZ).

## Teaching methods

podganki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

## Learning outcomes and methods of theirs verification

| Outcome description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Outcome symbols                                                                                         | Methods of verification                                                                                                                                                                                                                           | The class form                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| student potrafi współpracować w grupie, pełnić w niej różne role i służyć pomocą osobom mniej sprawnym fizycznie; potrafi rywalizować z zachowaniem zasad „fair play”, wykazując szacunek dla konkurentów oraz zrozumienie dla różnic w poziomie sprawności fizycznej                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">KF1_K07</a></li></ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie</li></ul>                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>Class</li></ul> |
| student samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; potrafi dostosować formy własnej aktywności fizycznej w celu poprawy sprawności ruchowej oraz uzyskania odprężenia psychicznego; zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niewłaściwego używania sprzętu i urządzeń sportowych | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">KF1_U02</a></li></ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>an observation and evaluation of the student's practical skills</li></ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Class</li></ul> |
| student zna i potrafi stosować zasady zdrowego trybu życia; dokonuje analizy poziomu własnej sprawności fizycznej oraz jej wpływu na prawidłowe funkcjonowanie organizmu; ma poszerzoną wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">KF1_W04</a></li><li><a href="#">KF1_K05</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>an observation and evaluation of activities during the classes</li><li>test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Class</li></ul> |

## Assignment conditions

Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu standardowych testów określających poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych (poziom standardowy sprawności fizycznej) lub znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych (w zależności od rodzaju niepełnosprawności) wskaźników funkcji organizmu (obniżony poziom sprawności fizycznej).

## Recommended reading

Wybrane fragmenty:

1. Bondarowicz M., *Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych*, Wydawnictwo Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa 2002.
2. Huciński T., Kisiel E., *Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce: teoria i praktyka*, Wydawnictwo Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2008.
3. Karpiński R., Karpińska M., *Pływanie sportowe korekcyjne rekreacyjne*, Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2011.
4. Kosmol A., *Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych*, Wydawnictwo AWF w Warszawie, Warszawa 2008.
5. Stefaniak T., *Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych*, Wydawnictwo BK, Wrocław 2002.
6. Talaga J., *ABC Młodego piłkarza. Nauczanie techniki*, Wydawnictwo ZYSK i S-KA, Poznań 2006.
7. Uzarowicz J., *Siatkówka. Co jest grane?*, Wydawnictwo BK, Kraków 2001.
8. Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.
9. Wołyniec J., *Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym*, Wydawnictwo BK, Wrocław 2006.

## Further reading

1. Magazines and e-books available at the University Library, digital databases - medical sciences and health sciences <http://www.bu.uz.zgora.pl/>
2. Materiały dydaktyczne na stronie SWFiS UZ <http://ksztalcenie.uz.zgora.pl/html/swfs.php>

## Notes

Szczegółowe informacje o zakresie tematycznym, efektach kształcenia, metodach weryfikacji i warunkach zaliczenia w poszczególnych dyscyplinach sportu zawarte są w „Katalogu dyscyplin sportowych w SWFiS UZ”.

Modified by dr Tomasz Grzybowski (last modification: 22-04-2021 16:53)

Generated automatically from SylabUZ computer system