

Physical education 1 - course description

General information	
Course name	Physical education 1
Course ID	16.1-WP-RzK-WF1
Faculty	Faculty of Social Sciences
Field of study	Resocjalizacja z kryminologią
Education profile	academic
Level of studies	First-cycle studies leading to Bachelor's degree
Beginning semester	winter term 2022/2023

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

Ogólna sprawność ruchowa

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

poradanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Absolwent zna i rozumie znaczenie wpływu aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; potrafi zdiagnozować stan swojej sprawności fizycznej; ma podstawową wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych	K_W04	an observation and evaluation of activities during the classes	Class
Absolwent potrafi funkcjonować w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; potrafi rywalizować z zachowaniem zasad „fair play”, wykazując szacunek dla konkurentów oraz zrozumienie dla różnic w poziomie sprawności fizycznej	K_U04	an observation and evaluation of activities during the classes	Class
Absolwent samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; potrafi zastosować różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych; zna zagrożenia dla zdrowia wynikające	K_K05	an observation and evaluation of activities during the classes	Class

Assignment conditions

Podstawą zaliczenia jest:

1. systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):

- student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednych zajęciach (90 min.)
- odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru

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

1. **Adamska-Wełnicka A.: Medycyna stylu życia. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2020**
2. **Bartík P.: Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Dostosowana aktywność ruchowa. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009**
3. **Stefaniak T.: Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Wydawnictwo BK, Wrocław 2002**
4. **Wojnarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010**

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 Anita Famuła-Jurczak, prof. UZ (last modification: 10-02-2022 13:04)

Generated automatically from SylabUZ computer system