

# Physical Education part 1 - course description

| General information |                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------|
| Course name         | Physical Education part 1                         |
| Course ID           | 16.1-WX-AdP-WF-Ć-14_pNadGenQW70J                  |
| Faculty             | <a href="#">Faculty of Law and Administration</a> |
| Field of study      | Administration                                    |
| 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  | <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

Pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach.

## Learning outcomes and methods of theirs verification

| Outcome description                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Outcome symbols                                                                                     | Methods of verification                                                                                                                                                                                                                           | The class form                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| potrafi funkcjonować w grupie z zachowaniem zasad współzycia społecznego; 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="#">K_U15</a></li><li><a href="#">K_K03</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> |
| zna wpływ 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                          | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K_W07</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> |
| 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 z niewłaściwego używania sprzętu i urządzeń sportowych | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K_K01</a></li><li><a href="#">K_K06</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> |

## Assignment conditions

Podstawą zaliczenia jest:

- 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. Woynarowska 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 Tomasz Grzybowski (last modification: 04-04-2022 08:14)

Generated automatically from SylabUZ computer system