

Physical Education - course description

General information	
Course name	Physical Education
Course ID	16.1-WH-FAP-WF2-S17
Faculty	Faculty of Humanities
Field of study	English Philology
Education profile	academic
Level of studies	First-cycle studies leading to Bachelor's degree
Beginning semester	winter term 2022/2023

Course information	
Semester	2
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	0	0	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

Student posiada ogólną wiedzę na temat funkcjonowania organizmu ludzkiego

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

dyskusja, warsztaty, praca w grupach

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Student wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	O.1.1.W02	- an observation and evaluation of activities during the classes - test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Class
Student samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej	KF1_U06	an observation and evaluation of the student's practical skills	Class
Student pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	O.1.3.K01 O.1.3.K07	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Class

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: 16-04-2022 17:57)

Generated automatically from SylabUZ computer system