

Physical Education - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Physical Education
Kod przedmiotu	16.1-WB-OS2P-PF1-S17
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Environmental Protection
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	4
Liczba punktów ECTS do zdobycia	0
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	angielski
Sylabus opracował	dr Tomasz Grzybowski

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Ćwiczenia	30	2	-	-	Zaliczenie

Cel przedmiotu

Development of interests related to sports and recreation movement. Develop skills to meet the needs associated with the movement, physical fitness, and care for their own health.

Wymagania wstępne

The student has general knowledge of the functioning of the human body

Zakres tematyczny

Health education through physical education and sport. General characteristics and basic rules of selected sport disciplines. Practical skills in selected sports (enci.1 Catalog sports in SWFiS).

Metody kształcenia

discussion, practical exercises, group activities

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
The student works in a group while observing the rules of social coexistence; applies the principles of "fair play" during the competition; respects people with different levels of physical fitness; demonstrates responsibility when using sports equipment and devices	K1A_W66 K1A_W67 K1A_W68 K1A_K01 K1A_K02 K1A_K29	observation of the student behaviour in competitive sports and in conditions that require the cooperation in the group	Ćwiczenia
The student explains the impact of physical activity on the proper functioning of the body and recognizes health risks resulting from an unhygienic lifestyle; describes the state of his physical fitness; explains the basic rules and principles of selected sports	K1A_W64 K1A_U46 K1A_U53 K1A_K27	an observation and evaluation of the student's activities in the classes	Ćwiczenia
The student independently undertakes various forms of physical activity aware of its impact on the functioning of the body; uses various forms of activity depending on the state of health, well-being, weather conditions	K1A_K10 K1A_K33	an observation and evaluation of the student's practical skills	Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

The basis for crediting is:

- systematic and active participation in classes (one absence from classes in the semester is allowed); the student has the opportunity to make up for the absence within two weeks of its occurrence, participating in classes of any group after obtaining the consent of the teacher (only one class can be participated in one day (90 min.)
- assessment of physical fitness and motor skills using standardized tests determining the level of motor development and technical skills (Physical education standard

level) or evaluation of the student's knowledge of diagnostic methods for health and physical fitness and the ability to use exercise to improve movement dysfunction, physiological and morphological with the individual (depending on the type of disability) indicators of the body's functions (Physical education low level of physical fitness).

Literatura podstawowa

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

Literatura uzupełniająca

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>

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Tomasz Grzybowski (ostatnia modyfikacja: 22-04-2022 12:51)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ