

Physical Education I - course description

General information	
Course name	Physical Education I
Course ID	06.9-WZS-EnP-WfI
Faculty	Faculty of Civil Engineering, Architecture and Environmental Engineering
Field of study	power engineering
Education profile	practical
Level of studies	First-cycle studies leading to Engineer'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	mgr Grzegorz Fiedorowicz

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 with grade

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 wymagań.

Scope

Edukacja prozdrowotna poprzez wychowanie fizyczne i sport. Ogólna charakterystyka i podstawowe przepisy wybranych dyscyplin sportowych. Praktyczne umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych, Gry sportowe i rekreacyjne - siatkówka, koszykówka, unihokej, tenis stołowy, badminton, boccia.

Teaching methods

Ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach, pogadanka. Pokaz, gra szkolna, gra właściwa.

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Student zna wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; ma podstawową wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych		- a discussion - activity during the classes - an observation and evaluation of activities during the classes - an ongoing monitoring during classes	Class
Student samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu		- a discussion - activity during the classes - an observation and evaluation of the student's practical skills	Class
Student potrafi funkcjonować w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego oraz odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych; zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niewłaściwego używania sprzętu i urządzeń sportowych		- a discussion - activity during the classes - an observation and evaluation of activities during the classes	Class

Assignment conditions

Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.

Recommended reading

1. Królak A. Tenis dla dzieci nauczycieli i rodziców. WSiP, Warszawa, 1999.
2. Grządziel G., Kowalski L. *Siatkówka plażowa w szkole*. COS, Warszawa, 2000.
3. Kulczycki R. *Tenis stołowy bez tajemnic*. Gorzów Wlkp., 2002.
4. Uzarowicz J, Zdebska H. Piłka siatkowa- program szkolenia dzieci i młodzieży. Warszawa, 1998.
5. Trześniowski R. *Zabawy i gry ruchowe*. WSip Warszawa, 1995.
6. Vella M. Anatomia w treningu siłowym i fitness. Muza S.A. Warszawa, 2007.
7. Związkowe przepisy sportowe PZPS, PZKosz, PZPN, PZTS.

Further reading

Brak.

Notes

Bez uwag.

Modified by dr inż. Radosław Kasperek (last modification: 30-04-2022 08:15)

Generated automatically from SylabUZ computer system