

Physical Education 2 - course description

General information	
Course name	Physical Education 2
Course ID	16.1-WK-MATP-WychFiz2-S17
Faculty	Faculty of Mathematics, Computer Science and Econometrics
Field of study	Mathematics
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 - mgr Ryszard Wyder

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 wymagań.

Scope

Edukacja prozdrowotna poprzez wychowanie fizyczne i sport. Ogólna charakterystyka i podstawowe przepisy wybranych dyscyplin sportowych. Praktyczne umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych.

W przypadku standardowego poziomu sprawności fizycznej:

- aqua aerobic,
- fitness,
- koszykówka,
- kulturystyka,
- nordic walking,
- piłka nożna,
- pływanie,
- siatkówka,
- zajęcia ogólnorozwojowe,

W przypadku obniżonego poziomu sprawności fizycznej:

- boccia,
- gry sportowe,
- pływanie,
- rehabilitacja,
- zajęcia ogólnorozwojowe na siłowni.

Szczegółowe informacje o zakresie tematycznym, efektach kształcenia, metodach weryfikacji i warunkach zaliczenia w poszczególnych dyscyplinach sportu zawarte są w „Katalogu zajęć dydaktycznych SWFiS Uniwersytetu Zielonogórskiego”.

Teaching methods

Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach.

Learning outcomes and methods of their verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
---------------------	-----------------	-------------------------	----------------

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Student potrafi dostosować formy własnej aktywności fizycznej w celu poprawy swojej sprawności ruchowej i osiągnięcia relaksu psychicznego	• K_K01	• obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	• Class
Student samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej, mając świadomość jej wpływu na funkcjonowanie organizmu	• K_K01	• obserwacje i ocena aktywności studenta na zjęciach	• Class
Student zna i potrafi stosować zasady zdrowego stylu życia	• K_W11	• obserwacje i ocena aktywności studenta na zajęciach	• Class
Student posiada poszerzoną wiedzę z zakresu przepisów i przepisów różnych dyscyplin sportowych	• K_W11	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Class
Student zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niewłaściwego użytkowania sprzętu i urządzeń sportowych	• K_W11	• obserwacje i ocena aktywności studenta na zajęciach	• Class
Student analizuje poziom własnej sprawności fizycznej i jej wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu	• K_W11	• test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnostyczny stan zdrowia i sprawności fizycznej	• Class
Student potrafi współpracować w grupie, pełnić w niej różne role oraz pomagać osobom o mniejszej sprawności fizycznej	• K_K03	• obserwacja zachowań studenta podczas zawodów sportowych oraz w warunkach wymagających współpracy w grupie	• Class
Student potrafi rywalizować zgodnie z zasadami „fair play”, okazując szacunek zawodnikom i zrozumienie dla różnic w poziomie sprawności fizycznej	• K_K04	• obserwacja zachowań studenta podczas zawodów sportowych oraz w warunkach wymagających współpracy w grupie	• Class

Assignment conditions

Podstawą zaliczenia przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz

w przypadku poziomu standardowego sprawności fizycznej – ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych studenta przy zastosowaniu standardowych testów określających poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych,

w przypadku obniżonego poziomu sprawności fizycznej – ocena 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.

Recommended reading

1. Bondarowicz M., Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych, Warszawa 2002.
2. Huciński T., Kisiel E., Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce, Warszawa 2008.
3. Karpiński R., Karpińska M., Pływanie sportowe korekcyjne rekreacyjne, Katowice 2011.
4. Kosmol A., Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych, Warszawa 2008.
5. Stefaniak T., Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, Wrocław 2002.
6. Talaga J., ABC Młodego piłkarza. Nauczanie techniki, Warszawa 2006.
7. Uzarowicz J., Siatkówka. Co jest grane? Wrocław 2005.
8. Woynarowska B., Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki, Warszawa 2010.
9. Wołyniec J., Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym, Wrocław 2006.

Further reading

Notes

Modified by dr Ewa Sylwestrzak-Maślanka (last modification: 18-02-2024 21:28)

Generated automatically from SylabUZ computer system