

Physical education / sport - course description

General information	
Course name	Physical education / sport
Course ID	05.9-WP-PEDD-WF-Ć-S14_pNadGen3LFDN
Faculty	Faculty of Social Sciences
Field of study	Pedagogy / Social assistance and sociotherapy
Education profile	academic
Level of studies	Second-cycle studies leading to MS degree
Beginning semester	winter term 2016/2017

Course information	
Semester	2
ECTS credits to win	1
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	18	1,2	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: 1) Standardowy poziom sprawności: aqua aerobic, fitness, koszykówka, kulturystyka, nordic walking, piłka nożna, pływanie, siatkówka, zajęcia ogólnorozwojowe. 2) Obniżony poziom sprawności: boccia, gry sportowe, pływanie, rehabilitacja, zajęcia ogólnorozwojowe na siłowni.

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
Student zna i potrafi stosować zasady zdrowego trybu życia; ma świadomość jak ćwiczenia fizyczne mogą zapobiegać wielu problemom zdrowotnym współczesnej cywilizacji		dyskusja	Class
Ma poszerzoną wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych		Obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Class
Potrafi dostosować formy własnej aktywności fizycznej w celu poprawy sprawności ruchowej oraz uzyskania odprężenia psychicznego		Obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Class
Dokonuje analizy poziomu własnej sprawności fizycznej oraz jej wpływu na prawidłowe funkcjonowanie organizmu		Test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Class
Samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu		Obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Class
Potrafi właściwie używać sprzęt i urządzenia sportowe mając na uwadze bezpieczeństwo swoje i innych		Obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Class

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Potrafi pracować w grupie, pełnić w niej różne role i służyć pomocą osobom mniej sprawnym fizycznie		• Obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	• Class
Potrafi rywalizować z zachowaniem zasad „fair play”, wykazując szacunek dla konkurentów oraz zrozumienie dla różnic w poziomie sprawności fizycznej		• Obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	• Class

Assignment conditions

Ćwiczenia i zaliczenie końcowe

Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz ocena: a) sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu standardowych testów określających poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych (poziom standardowy sprawności fizycznej) lub b) 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. 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

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”.

Modified by dr Anita Famuła-Jurczak, prof. UZ (last modification: 31-08-2016 15:44)

Generated automatically from SylabUZ computer system