

# Physical Education - course description

| General information |                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------|
| Course name         | Physical Education                               |
| Course ID           | 16.1-WA-GrafP-WF-Ć-S14_pNadGen9TWU2              |
| Faculty             | <a href="#">Faculty of Arts</a>                  |
| Field of study      | Graphic Arts                                     |
| Education profile   | academic                                         |
| Level of studies    | First-cycle studies leading to Bachelor's degree |
| Beginning semester  | winter term 2018/2019                            |

| Course information  |                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Semester            | 2                                                                    |
| ECTS credits to win | 0                                                                    |
| Course type         | obligatory                                                           |
| Teaching language   | polish                                                               |
| Author of syllabus  | <ul style="list-style-type: none"><li>dr Tomasz Grzybowski</li></ul> |

| 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

## 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).

## 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                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| zna i potrafi stosować zasady zdrowego trybu życia; ma świadomość jak ćwiczenia fizyczne mogą zapobiegać wielu problemom zdrowotnym współczesnej cywilizacji; ma poszerzoną wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K_W04</a></li><li><a href="#">K_W10</a></li></ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>an observation and evaluation of activities during the classes</li></ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>Class</li></ul> |
| dokonuje analizy poziomu własnej sprawności fizycznej oraz jej wpływu na prawidłowe funkcjonowanie organizmu; potrafi dostosować formy własnej aktywności fizycznej w celu poprawy sprawności ruchowej oraz uzyskania odprężenia psychicznego       | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K_U03</a></li></ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Class</li></ul> |
| potrafi rywalizować z zachowaniem zasad „fair play”, wykazując szacunek dla konkurentów oraz zrozumienie dla różnic w poziomie sprawności fizycznej                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K_U12</a></li><li><a href="#">K_K08</a></li></ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Class</li></ul> |
| samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K_K01</a></li></ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>an observation and evaluation of the student's practical skills</li></ul>                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>Class</li></ul> |
| potrafi pracować w grupie, pełnić w niej różne role i służyć pomocą osobom mniej sprawnym fizycznie; potrafi właściwie używać sprzęt i urządzenia sportowe mając na uwadze bezpieczeństwo swoje i innych                                            | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K_W01</a></li><li><a href="#">K_U05</a></li><li><a href="#">K_U10</a></li><li><a href="#">K_K11</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Class</li></ul> |

## Assignment conditions

Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz 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). Ocena końcowa jest oceną z ćwiczeń.

## Recommended reading

- Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Wydawnictwo Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa 2002
- Huciński T., Kisiel E.: Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce: teoria i praktyka. Wydawnictwo Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2008
- Karpiński R., Karpińska M.: Pływanie sportowe korekcyjne rekreacyjne. Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2011
- Kosmol A.: Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych. Wydawnictwo AWF w Warszawie, Warszawa 2008
- Stefaniak T.: Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Wydawnictwo BK, Wrocław 2002
- Talaga J.: ABC Młodego piłkarza. Nauczanie techniki. Wydawnictwo ZYSK i S-KA, Poznań 2006
- Uzarowicz J.: Siatkówka. Co jest grane? Wydawnictwo BK, Kraków 2001
- Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010
- Wołyniec J.: Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym. Wydawnictwo BK, Wrocław 2006

## Further reading

brak

## 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 Katarzyna Dziuba (last modification: 18-06-2018 00:21)

Generated automatically from SylabUZ computer system