

Physical education - course description

General information	
Course name	Physical education
Course ID	06.4-WI-ISP-WF-S16
Faculty	Faculty of Civil Engineering, Architecture and Environmental Engineering
Field of study	Environmental Engineering
Education profile	academic
Level of studies	First-cycle studies leading to Engineer'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	

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	0	0	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

Formalne: brak przeciwwskazań lekarskich

Nieformalne: brak

Scope

Zajęcia ruchowe, prowadzone w grupach męskich i żeńskich (z wyłączeniem pływania i jeździectwa) z wykorzystaniem sprzętu do ćwiczeń fizycznych, gier sportowych, urządzeń do ćwiczeń siłowych i fitness. Studenci mogą wybierać preferowane rodzaje aktywności ruchowych: grupy rozwoju ogólnego, gry sportowe, pływanie i jeździectwo. Fakultet wychowania fizycznego – zajęcia ruchowe o charakterze treningu sportowego prowadzone w grupach specjalizacji sportowej lub rekreacyjnej. Celem przedmiotu jest wszechstronny i harmonijny rozwój fizyczny, poprawa ogólnej sprawności ruchowej i zdrowotności, poprawa motoryczności. Rozbudzenie zainteresowań różnymi rodzajami aktywności ruchowej. Wychowanie umiejętności ruchowych zapewniających aktywne uczestnictwo w kulturze fizycznej, doskonalenie w wybranej dziedzinie sportowo-rekreacyjnej, kształtowanie postaw prozdrowotnych, utrwalenie nawyków aktywności rekreacyjnej, sportowej i turystycznej.

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

Teaching methods

Metody podające: omówienie i pokaz

Metody poszukujące: ćwiczenia ruchowe, gry szkolne, sędziowanie meczów, protokolowanie

Metoda treningu sportowego: technika indywidualna, taktyka, wytrzymałość ogólna i specjalna

Metoda startowa: udział w zawodach i turniejach sportowych

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Student potrafi funkcjonować w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego, odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych, służąc pomocą mniej sprawnym. Student potrafi rywalizować z zachowaniem zasad „fair play”, wykazując szacunek dla konkurentów oraz zrozumienie dla różnic w poziomie sprawności fizycznej. Student zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niewłaściwego używania sprzętu i urządzeń sportowych.		- activity during the classes - an observation and evaluation of activities during the classes	Class

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Student zna wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu, zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia. Ma podstawową wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych.		- activity during the classes - an observation and evaluation of activities during the classes	Class
Student potrafi zdiagnozować stan swojej sprawności fizycznej. Student potrafi zastosować różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych. Student samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu.		- activity during the classes - an observation and evaluation of activities during the classes	Class

Assignment conditions

Ćwiczenia: indywidualna ocena studenta na podstawie jego postępów, zaangażowania i aktywności w zajęciach oraz umiejętności w zakresie wybranych dyscyplin sportowych.

Wiedza: obserwacja zachowań studenta podczas podejmowania aktywności ruchowej.

Umiejętności:

1. Wychowanie fizyczne (poziom standardowy) ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu standardowych testów określających poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych.
2. Wychowanie fizyczne (obniżony poziom 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.

Kompetencje społeczne: obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie.

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

Studenci zwolnieni z czynnego udziału w zajęciach zostaną zobligowani do udziału w wykładach z zakresu kultury fizycznej w identycznym wymiarze godzin.

Modified by dr hab. inż. Sylwia Myszograj, prof. UZ (last modification: 25-04-2019 15:57)

Generated automatically from SylabUZ computer system