



Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Wychowanie fizyczne I, PG_00041663						
Kierunek studiów	Transport i logistyka, Transport i logistyka						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2020 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu			2022/2023		
Poziom kształcenia	I stopnia - inżynierskie	Grupa zajęć			Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów		
Forma studiów	stacjonarne	Sposób realizacji			na uczelni		
Rok studiów	3	Język wykładowy			polski		
Semestr studiów	5	Liczba punktów ECTS			0.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	Forma zaliczenia			zaliczenie		
Jednostka prowadząca	Prorektor ds. studenckich -> Centrum Sportu Akademickiego PG						
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot		mgr Kazimierz Rozwadowski				
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu		mgr Kazimierz Rozwadowski dr Małgorzata Wołujewicz-Czerlonko dr Ryszard Mikołajewski mgr Piotr Dłaj mgr Dariusz Adamczyk mgr Marta Parafiniuk mgr Ewa Kasprów mgr Piotr Buliński mgr Piotr Marmoń mgr Krzysztof Milusz mgr Barbara Gramacka				
Formy zajęć i metody nauczania	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	0.0	30.0	0.0	0.0	0.0	30
	W tym liczba godzin zajęć na odległość: 0.0						
Aktywność studenta i liczba godzin pracy	Aktywność studenta	Udział w zajęciach dydaktycznych, objętych planem studiów		Udział w konsultacjach		Praca własna studenta	RAZEM
	Liczba godzin pracy studenta	30		0.0		0.0	30
Cel przedmiotu	Afirmowanie zdrowego stylu życia poprzez aktywność fizyczną.						
	Kształtowanie prawidłowej postawy ciała i rozwijanie sprawności fizycznej.						
	Poznanie podstawowych informacji o dyscyplinach sportowych.						
	Wdrożenie do wykorzystania posiadanej wiedzy, w celu wyboru aktywności fizycznej.						

Efekty uczenia się przedmiotu	<p>Efekt kierunkowy</p> <p>[K6_U91] posiada umiejętności ruchowe pozwalające na włączenie się w prozdrowotny styl życia z wyborem aktywności w zależności od wieku i wykonywanego zawodu oraz potrafi promować postawy sprzyjające aktywności fizycznej</p>	<p>Efekt z przedmiotu</p> <p>Demonstruje wybrane elementy techniczne poszczególnych dyscyplin sportowych (do wyboru: aerobik, judo, koszykówka, piłka ręczna, lekkoatletyka, piłka siatkowa, piłka nożna, piłka ręczna, pływanie, narciarstwo, tenis ziemny, tenis stołowy, wioślarstwo, żeglarstwo)</p>	<p>Sposób weryfikacji i oceny efektu</p> <p>[SU1] Ocena realizacji zadania</p>
	<p>[K6_W91] ma podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej, anatomii i fizjologii człowieka oraz uznaje aktywność fizyczną jako składnik szeroko rozumianej kultury (sport i rekreacja)</p>	<p>Opisuje podstawowe mechanizmy fizjologiczne towarzyszące wysiłkowi fizycznemu.</p>	<p>[SW1] Ocena wiedzy faktograficznej</p>
	<p>[K6_K91] dokonuje analizy poziomu własnej sprawności fizycznej i układa plan treningowy umożliwiający mu poprawę sprawności ruchowej oraz uzyskanie psychicznego odprężenia</p>	<p>Student dokonuje analizy poziomu własnej sprawności fizycznej i układa plan treningowy umożliwiający mu poprawę sprawności ruchowej w różnych jej aspektach, zapewniający możliwość odprężenia psychicznego. Docenia konieczność podejmowania wysiłku fizycznego w kontekście zdrowia. Dla studentów ze zwolnieniem lekarskim: Dokonuje analizy własnego stanu zdrowia i wspólnie z lekarzem nauczycielem tworzy plan sanacji.</p>	<p>[SK1] Ocena umiejętności pracy w grupie [SK2] Ocena postępów pracy</p>
<p>Treści przedmiotu</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kształtowanie zdolności motorycznych 2. Kształtowanie umiejętności w zakresie sprawności ogólnej 3. Nauczanie i doskonalenie elementów technicznych 4. Nauczanie i doskonalenie elementów taktycznych <p>Dla studentów ze zwolnieniem lekarskim:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mechanizmy fizjologiczne podczas wysiłku fizycznego 2. Zasady organizacji treningu sportowego 		
<p>Wymagania wstępne i dodatkowe</p>	<p>a) Dobry stan zdrowia pozwalający na uczestnictwo w zajęciach ruchowych potwierdzony przez lekarza w badaniach okresowych.</p> <p>b) W przypadku osób zwolnionych z zajęć ruchowych zaświadczenie lekarskie wg zaleceń: http://csa.pg.edu.pl/documents/10877/fbcbd5df-d6ed-449e-b58e-f712b413148f</p>		
<p>Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się</p>	<p>Sposób oceniania (składowe)</p>	<p>Próg zaliczeniowy</p>	<p>Składowa oceny końcowej</p>
	<p>Aktywne uczestnictwo w zajęciach</p>	<p>80.0%</p>	<p>75.0%</p>
	<p>Egzamin pisemny</p>	<p>50.0%</p>	<p>25.0%</p>
<p>Zalecana lista lektur</p>	<p>Podstawowa lista lektur</p>	<p>Praca zbiorowa pod red. Kaszuby K., Rozwadowskiego K. i Bulińskiego P., Vademecum wychowania fizyczne dla studentów Politechniki Gdańskiej, Gdańsk, 2010</p>	
	<p>Uzupełniająca lista lektur</p>	<p>Opracowane przez nauczycieli (trenerów) programy zajęć.</p>	
	<p>Adresy eZasobów</p>		
<p>Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania</p>	<p>Przykładowe zagadnienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Od którego etapu szkolenia zaczynamy uprawianie sportu? • Co to jest DOMS? • W jakim kraju zorganizowano pierwsze rozgrywki piłki nożnej? • Kto i w jakim kraju wymyślił koszykówkę? • Wymień oznaczenie tras narciarskich, szeregując je od najłatwiejszych do najtrudniejszych. <p>Wymień rodzaje konkurencji lekkoatletycznych.</p>		
<p>Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu</p>	<p>Nie dotyczy</p>		