



Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	WYCHOWANIE FIZYCZNE I, PG_00038060						
Kierunek studiów	Elektrotechnika						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2021 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	2	Język wykładowy			polski		
Semestr studiów	3	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 Jakub Pankowski mgr Barbara Gramacka mgr Dariusz Adamczyk mgr Mirosław Szołucha mgr Kazimierz Rozwadowski mgr Piotr Dłaj					
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	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	[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	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)	[SU1] Ocena realizacji zadania
	[K6_K91] dokonuje analizy poziomu własnej sprawności fizycznej i układa plan treningowy umożliwiający mu poprawę sprawności ruchowej oraz uzyskanie psychicznego odprężenia	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.	[SK1] Ocena umiejętności pracy w grupie [SK2] Ocena postępów pracy
[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)	Opisuje podstawowe mechanizmy fizjologiczne towarzyszące wysiłkowi fizycznemu.	[SW1] Ocena wiedzy faktograficznej	
Treści przedmiotu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kształtowanie zdolności motorycznych</li> <li>2. Kształtowanie umiejętności w zakresie sprawności ogólnej</li> <li>3. Nauczanie i doskonalenie elementów technicznych</li> <li>4. Nauczanie i doskonalenie elementów taktycznych</li> </ol> <p>Dla studentów ze zwolnieniem lekarskim:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mechanizmy fizjologiczne podczas wysiłku fizycznego</li> <li>2. Zasady organizacji treningu sportowego</li> </ol>		
Wymagania wstępne i dodatkowe	<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: <a href="http://csa.pg.edu.pl/documents/10877/fbcbd5df-d6ed-449e-b58e-f712b413148f">http://csa.pg.edu.pl/documents/10877/fbcbd5df-d6ed-449e-b58e-f712b413148f</a></p>		
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa ocena końcowej
	Egzamin pisemny	50.0%	25.0%
	Aktywne uczestnictwo w zajęciach	80.0%	75.0%
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	Praca zbiorowa pod red. Kaszuby K., Rozwadowskiego K. i Bulińskiego P., Vademecum wychowania fizyczne dla studentów Politechniki Gdańskiej, Gdańsk, 2010	
	Uzupełniająca lista lektur	Opracowane przez nauczycieli (trenerów) programy zajęć.	
	Adresy eZasobów	Adresy na platformie eNauczanie:	
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	<p>Przykładowe zagadnienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Od którego etapu szkolenia zaczynamy uprawianie sportu?</li> <li>• Co to jest DOMS?</li> <li>• W jakim kraju zorganizowano pierwsze rozgrywki piłki nożnej?</li> <li>• Kto i w jakim kraju wymyślił koszykówkę?</li> <li>• Wymień oznaczenie tras narciarskich, szeregując je od najłatwiejszych do najtrudniejszych.</li> </ul> <p>Wymień rodzaje konkurencji lekkoatletycznych.</p>		
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy		