



Karta przedmiotu

| | | | | | | | |
|---|--|--|-----------|------------------------|--|-----------------------|-------|
| Nazwa i kod przedmiotu | Physical Education II, PG_00055133 | | | | | | |
| Kierunek studiów | Mechanika i budowa maszyn (w języku angielskim) | | | | | | |
| 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 Marta Parafiniuk mgr Rafał Kasprów mgr Kazimierz Rozwadowski | | | | | |
| 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_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_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, żeglarsstwo) | [SU1] Ocena realizacji zadania |
| [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"> 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 | | |
| 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: http://csa.pg.edu.pl/documents/10877/fbcbd5df-d6ed-449e-b58e-f712b413148f</p> | | |
| Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się | Sposób oceniania (składowe) | Próg zaliczeniowy | Składowa ocena końcowej |
| | praca podczas zajęć | 80.0% | 75.0% |
| | egzamin pisemny | 50.0% | 25.0% |
| Zalecana lista lektur | Podstawowa lista lektur | <ol style="list-style-type: none"> 1. Praca zbiorowa pod red. Kaszuby K., Rozwadowski K. i Bulińskiego P., Vademecum wychowania fizyczne dla studentów Politechniki Gdańskiej, Gdańsk, 2010 2. Opracowane przez nauczycieli (trenerów) programy zajęć. | |
| | Uzupełniająca lista lektur | brak | |
| | Adresy eZasobów | | |
| Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania | <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. • Wymień rodzaje konkurencji lekkoatletycznych. | | |
| Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu | Nie dotyczy | | |