

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	WYCHOWANIE FIZYCZNE I , PG_00049243						
Kierunek studiów	Gospodarka przestrzenna						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2024 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu			2026/2027		
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 Rafał Kasprów					
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu	mgr Piotr Buliński mgr Zofia Bulińska dr inż. Marcin Styborski mgr Jacek Nowicki dr Ryszard Mikołajewski mgr Krzysztof Milusz mgr Andrzej Bussler dr Alicja Pęczak mgr Grzegorz Bussler mgr Martyna Kinda mgr Kazimierz Rozwadowski mgr Monika Chrościelewska mgr Maria Zaborna mgr Piotr Dłaj mgr Marta Gołota-Dyjas mgr Barbara Gramacka mgr Rafał Kasprów mgr Karolina Gronau-Karendys mgr Dariusz Adamczyk mgr Piotr Marmoiń mgr Ewa Augustyn mgr Krzysztof Kaszuba					
Formy zajęć	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_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
	[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 sankcji.	[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, żeglarstwo)	[SU1] Ocena realizacji zadania
Treści przedmiotu	Treści przedmiotu - ćwiczenia I. Kształtowanie zdolności motorycznych II. Kształtowanie umiejętności w zakresie sprawności ogólnej III. Nauczanie i doskonalenie elementów technicznych IV. Nauczanie i doskonalenie elementów taktycznych Dla studentów ze zwolnieniem lekarskim: I. Mechanizmy fizjologiczne podczas wysiłku fizycznego II. Zasady organizacji treningu sportowego		
Wymagania wstępne i dodatkowe	a) Dobry stan zdrowia pozwalający na uczestnictwo w zajęciach ruchowych potwierdzony przez lekarza w badaniach okresowych. b) W przypadku osób zwolnionych z zajęć ruchowych zaświadczenie lekarskie wg zaleceń: http://www.csa.pg.gda.pl/images/stories/warunki%20zaliczenia.pdf		
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	Aktywne uczestnictwo w zajęciach	80.0%	75.0%
	Egzamin pisemny	50.0%	25.0%
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	1. Praca zbiorowa pod red. Kaszuby K., Rozwadowskiego K. i Bulińskiego P., Vademecum wychowania fizyczne dla studentów Politechniki Gdańskiej, Gdańsk, 2010 2. Opracowane przez nauczycieli (trenerów) programy zajęć.	
	Uzupełniająca lista lektur	Nie ma wymagań	
	Adresy eZasobów		

Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	<p>Od którego etapu szkolenia zaczynamy uprawianie sportu?</p> <p>Co to jest DOMS?</p> <p>W jakim kraju zorganizowano pierwsze rozgrywki piłki nożnej?</p> <p>Kto i w jakim kraju wymyślił koszykówkę?</p> <p>Wymień oznaczenie tras narciarskich, szeregując je od najłatwiejszych do najtrudniejszych.</p> <p>Wymień rodzaje konkurencji lekkoatletycznych.</p>
Zajęcia praktyczne w ramach przedmiotu	Nie dotyczy

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.