



Karta przedmiotu

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|-----------------------|-------|
| Nazwa i kod przedmiotu | WYCHOWANIE FIZYCZNE 1, PG_00058421 | | | | | | |
| Kierunek studiów | Ekonomia | | | | | | |
| Data rozpoczęcia studiów | październik 2024 r. | Rok akademicki realizacji przedmiotu | | | 2024/2025 | | |
| Poziom kształcenia | I stopnia - licencjackie | Grupa zajęć | | | Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów | | |
| Forma studiów | stacjonarne | Sposób realizacji | | | na uczelni | | |
| Rok studiów | 1 | Język wykładowy | | | polski | | |
| Semestr studiów | 2 | 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 | | | | | | |
| 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] ma świadomość znaczenia rywalizacji sportowej prowadzonej w duchu fair play, z wykorzystaniem znajomości przepisów i techniczno-faktycznych aspektów wybranych dyscyplin sportowych | | Opisuje podstawowe mechanizmy fizjologiczne towarzyszące wysiłkowi fizycznemu. 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) | | [SK3] Ocena umiejętności organizacji pracy [SK2] Ocena postępów pracy | | |
| [K6_K92] dostrzega znaczenie aktywności fizycznej i jej wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu i planuje działania na rzecz własnego zdrowia uwzględniające uwarunkowania anatomiczno-fizjologiczne | | Student dokonuje analizy poziomu własnej sprawności fizycznej i układu 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 | | | |

| | | | |
|---|--|--|-------------------------|
| Treści przedmiotu | <p>Kształtowanie zdolności motorycznych Kształtowanie umiejętności w zakresie sprawności ogólnej Nauczanie i doskonalenie elementów technicznych Nauczanie i doskonalenie elementów taktycznych</p> <p>Dla studentów ze zwolnieniem lekarskim:</p> <p>Mechanizmy fizjologiczne podczas wysiłku fizycznego Zasady organizacji treningu sportowego</p> | | |
| Wymagania wstępne i dodatkowe | <p>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://csa.pg.edu.pl/documents/10877/fcbcd5df-d6ed-449e-b58e-f712b413148f</p> | | |
| 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 | 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>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 i oznacz trasy narciarskie, szeregując je od najłatwiejszych do najtrudniejszych. Wymień rodzaje konkurencji lekkoatletycznych.</p> | | |
| Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu | Nie dotyczy | | |