



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.<br>Kształtowanie prawidłowej postawy ciała i rozwijanie sprawności fizycznej.<br>Poznanie podstawowych informacji o dyscyplinach sportowych.<br>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, żeglarsstwo) |   | [SK3] Ocena umiejętności organizacji pracy<br>[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<br/>         Kształtowanie umiejętności w zakresie sprawności ogólnej<br/>         Nauczanie i doskonalenie elementów technicznych<br/>         Nauczanie i doskonalenie elementów taktycznych</p> <p>Dla studentów ze zwolnieniem lekarskim:</p> <p>Mechanizmy fizjologiczne podczas wysiłku fizycznego<br/>         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.<br/>         b) W przypadku osób zwolnionych z zajęć ruchowych zaświadczenie lekarskie wg zaleceń: <a href="http://csa.pg.edu.pl/documents/10877/fcbcd5df-d6ed-449e-b58e-f712b413148f">http://csa.pg.edu.pl/documents/10877/fcbcd5df-d6ed-449e-b58e-f712b413148f</a></p>   |  |                   |                         |                                  |       |       |                 |       |       |  |  |
| Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się     | <table border="1" data-bbox="451 512 794 613"> <thead> <tr> <th>Sposób oceniania (składowe)</th> <th>Próg zaliczeniowy</th> <th>Składowa oceny końcowej</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Aktywne uczestnictwo w zajęciach</td> <td>80.0%</td> <td>75.0%</td> </tr> <tr> <td>Egzamin pisemny</td> <td>50.0%</td> <td>25.0%</td> </tr> </tbody> </table>   | Sposób oceniania (składowe)  | Próg zaliczeniowy | Składowa oceny końcowej | Aktywne uczestnictwo w zajęciach | 80.0% | 75.0% | Egzamin pisemny | 50.0% | 25.0% |  |  |
| 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   | <p>Podstawowa lista lektur</p> <p>Uzupełniająca lista lektur</p> <p>Adresy eZasobów</p>  | <p>Praca zbiorowa pod red. Kaszuby K., Rozwadowskiego K. i Bulińskiego P., Vademecum wychowania fizyczne dla studentów Politechniki Gdańskiej, Gdańsk, 2010</p> <p>Opracowane przez nauczycieli (trenerów) programy zajęć.</p> <p>Adresy na platformie eNauczanie:</p> |                   |                         |                                  |       |       |                 |       |       |  |  |
| Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania | <p>Od którego etapu szkolenia zaczynamy uprawianie sportu?<br/>         Co to jest DOMS?<br/>         W jakim kraju zorganizowano pierwsze rozgrywki piłki nożnej?<br/>         Kto i w jakim kraju wymyślił koszykówkę?<br/>         Wymień i oznacz trasy narciarskie, szeregując je od najłatwiejszych do najtrudniejszych.<br/>         Wymień rodzaje konkurencji lekkoatletycznych.</p>            |  |                   |                         |                                  |       |       |                 |       |       |  |  |
| Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu                             | <p>Nie dotyczy</p>   |  |                   |                         |                                  |       |       |                 |       |       |  |  |