

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	WYCHOWANIE FIZYCZNE I, PG_00038060						
Kierunek studiów	Elektrotechnika						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2025 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	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 Rafał Kasprów					
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu	mgr Kazimierz Rozwadowski mgr Karolina Gronau-Karendys mgr Rafał Kasprów mgr Dariusz Adamczyk mgr Ewa Augustyn mgr Krzysztof Kaszuba mgr Zofia Bulińska mgr Martyna Kinda mgr Piotr Buliński mgr Piotr Marmóń mgr Andrzej Bussler dr Ryszard Mikołajewski mgr Grzegorz Bussler mgr Krzysztof Milusz mgr Monika Chróścielewska mgr Jacek Nowicki dr Alicja Pęczak mgr Piotr Dłaj mgr Marta Gołota-Dyjas dr inż. Marcin Styborski mgr Barbara Gramacka mgr Maria Zaborna					
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_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_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 układu plan treningowy umożliwiający mu poprawę sprawności ruchowej oraz uzyskanie psychicznego odprężenia	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.	[SK2] Ocena postępów pracy [SK1] Ocena umiejętności pracy w grupie
Treści przedmiotu	Treści przedmiotu - ćwiczenia 1. Kształtowanie zdolności motorycznych 2. Kształtowanie umiejętności w zakresie sprawności ogólnej 3. Nauczanie i doskonalenie elementów technicznych 4. Nauczanie i doskonalenie elementów taktycznych Dla studentów ze zwolnieniem lekarskim: 1. Mechanizmy fizjologiczne podczas wysiłku fizycznego 2. 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://csa.pg.edu.pl/documents/10877/fbcbd5df-d6ed-449e-b58e-f712b413148f		
Sposoby i kryteria oceniania osiąganych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny 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		

Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	Przykładowe zagadnienia: • 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.
Zajęcia praktyczne w ramach przedmiotu	Nie dotyczy

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.