



Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Wychowanie fizyczne, PG_00036608						
Kierunek studiów	Matematyka						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2026 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu			2026/2027		
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	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 kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej	Student dokonuje analizy poziomu własnej sprawności fizycznej i układa plan treningowy umożliwiający mu poprawę sprawności ruchowej w różnych jej aspektach, zapewniający możliwość odprężenia psychicznego. Opisuje podstawowe mechanizmy fizjologiczne towarzyszące wysiłkowi fizycznemu. Docenia konieczność podejmowania wysiłku fizycznego w kontekście zdrowia. 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). Organizuje, przeprowadza i sędziuje zawody sportowe. Dla studentów ze zwolnieniem lekarskim: Realizuje plan sanacji. Opisuje podstawowe mechanizmy fizjologiczne towarzyszące wysiłkowi fizycznemu. Docenia konieczność podejmowania wysiłku fizycznego w kontekście zdrowia. Organizuje, przeprowadza i sędziuje zawody sportowe.	[SU1] Ocena realizacji zadania
	[K6_K91] dokonuje analizy poziomu własnej sprawności fizycznej i układa plan treningowy umożliwiający mu poprawę sprawności ruchowej w różnych jej aspektach, zapewniający możliwość wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów oraz uzyskania 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. Opisuje podstawowe mechanizmy fizjologiczne towarzyszące wysiłkowi fizycznemu. Docenia konieczność podejmowania wysiłku fizycznego w kontekście zdrowia. 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). Organizuje, przeprowadza i sędziuje zawody sportowe. Dla studentów ze zwolnieniem lekarskim: Realizuje plan sanacji. Opisuje podstawowe mechanizmy fizjologiczne towarzyszące wysiłkowi fizycznemu. Docenia konieczność podejmowania wysiłku fizycznego w kontekście zdrowia. Organizuje, przeprowadza i sędziuje zawody sportowe.	[SK3] Ocena umiejętności organizacji pracy

	<table><tr><th>Efekt kierunkowy</th><th>Efekt z przedmiotu</th><th>Sposób weryfikacji i oceny efektu</th></tr><tr><td>[K6_W91] ma podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej, anatomii i fizjologii oraz uznaje aktywność fizyczną, jako składnik szeroko rozumianej kultury</td><td> Student dokonuje analizy poziomu własnej sprawności fizycznej i układa plan treningowy umożliwiający mu poprawę sprawności ruchowej w różnych jej aspektach, zapewniający możliwość odprężenia psychicznego. Opisuje podstawowe mechanizmy fizjologiczne towarzyszące wysiłkowi fizycznemu. Docenia konieczność podejmowania wysiłku fizycznego w kontekście zdrowia. 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). Organizuje, przeprowadza i sędziuje zawody sportowe. Dla studentów ze zwolnieniem lekarskim: Realizuje plan sanacji. Opisuje podstawowe mechanizmy fizjologiczne towarzyszące wysiłkowi fizycznemu. Docenia konieczność podejmowania wysiłku fizycznego w kontekście zdrowia. Organizuje, przeprowadza i sędziuje zawody sportowe. </td><td>[SW1] Ocena wiedzy faktograficznej</td></tr></table>	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu	[K6_W91] ma podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej, anatomii i fizjologii oraz uznaje aktywność fizyczną, jako składnik szeroko rozumianej kultury	Student dokonuje analizy poziomu własnej sprawności fizycznej i układa plan treningowy umożliwiający mu poprawę sprawności ruchowej w różnych jej aspektach, zapewniający możliwość odprężenia psychicznego. Opisuje podstawowe mechanizmy fizjologiczne towarzyszące wysiłkowi fizycznemu. Docenia konieczność podejmowania wysiłku fizycznego w kontekście zdrowia. 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). Organizuje, przeprowadza i sędziuje zawody sportowe. Dla studentów ze zwolnieniem lekarskim: Realizuje plan sanacji. Opisuje podstawowe mechanizmy fizjologiczne towarzyszące wysiłkowi fizycznemu. Docenia konieczność podejmowania wysiłku fizycznego w kontekście zdrowia. Organizuje, przeprowadza i sędziuje zawody sportowe.	[SW1] Ocena wiedzy faktograficznej
Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu					
[K6_W91] ma podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej, anatomii i fizjologii oraz uznaje aktywność fizyczną, jako składnik szeroko rozumianej kultury	Student dokonuje analizy poziomu własnej sprawności fizycznej i układa plan treningowy umożliwiający mu poprawę sprawności ruchowej w różnych jej aspektach, zapewniający możliwość odprężenia psychicznego. Opisuje podstawowe mechanizmy fizjologiczne towarzyszące wysiłkowi fizycznemu. Docenia konieczność podejmowania wysiłku fizycznego w kontekście zdrowia. 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). Organizuje, przeprowadza i sędziuje zawody sportowe. Dla studentów ze zwolnieniem lekarskim: Realizuje plan sanacji. Opisuje podstawowe mechanizmy fizjologiczne towarzyszące wysiłkowi fizycznemu. Docenia konieczność podejmowania wysiłku fizycznego w kontekście zdrowia. Organizuje, przeprowadza i sędziuje zawody sportowe.	[SW1] Ocena wiedzy faktograficznej					
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 ocena końcowej				
	Egzamin pisemny	50.0%	25.0%				
	Aktywne uczestnictwo w zajęciach	80.0%	75.0%				
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	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.