



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Projekt współfinansowany przez
Unię Europejską w ramach
Europejskiego Funduszu
Społecznego

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Nazwa przedmiotu	Kod ECTS
Wychowanie fizyczne - fitness	16.1.0193
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot	
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu	
Studia	

wydział	kierunek	poziom	pierwszego stopnia
Międzyuczelniany Wydział Biotechnologii UG i GUMed	Biotechnologia	forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
Wydział Biologii	Biologia medyczna	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
Wydział Biologii	Biologia	specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
		poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
Wydział Chemii	Chemia	moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
		poziom	pierwszego stopnia
Wydział Chemii	Ochrona Środowiska	forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
Wydział Ekonomiczny	Ekonomia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
Wydział Ekonomiczny	Międzynarodowe stosunki gospodarcze	specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
		poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
Wydział Filologiczny	Filologia angielska	moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
		poziom	pierwszego stopnia
Wydział Filologiczny	Filologia klasyczna	forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Filologia romańska	poziom	drugiego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
Wydział Filologiczny	Kulturoznawstwo	specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
		poziom	drugiego stopnia
		forma	stacjonarne
Wydział Filologiczny	Logopedia	moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
		poziom	pierwszego stopnia
Wydział Filologiczny	Sławistyka	forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie

Wydział Filologiczny	Kulturoznawstwo	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Archeologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Etnologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Niemcoznawstwo	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Religioznawstwo	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Bezpieczeństwo jądrowe i ochrona radiologiczna	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Bioinformatyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Fizyka medyczna	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Fizyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Informatyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Matematyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Nauk Społecznych	Bezpieczeństwo narodowe	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Nauk Społecznych	Dyplomacja	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie

Wydział Nauk Społecznych	Dziennikarstwo i komunikacja społeczna	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Nauk Społecznych	Filozofia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Nauk Społecznych	Politologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Nauk Społecznych	Socjologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Oceanografii i Geografii	Geologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Oceanografii i Geografii	Ichtiologia morska	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Oceanografii i Geografii	Oceanografia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	Administracja	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	European Business Administration	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	Kryminologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	Podatki i doradztwo podatkowe	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	European and International Business Law and EU Administration	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	Prawo	poziom	jednolite studia magisterskie
		forma	stacjonarne, niestacjonarne (wieczorowe)
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie

Wydział Zarządzania	Finanse i rachunkowość	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Zarządzania	Informatyka i ekonometria	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Zarządzania	Zarządzanie	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie

Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących)

mgr Tomasz Kuśmierk; mgr Włodzimierz Augustynowicz; mgr Bożena Zapolska; mgr Wojciech Oleszkiewicz; mgr Jolanta Malach; mgr Andrzej Cieplik; mgr Iwona Dudzic; mgr Hanna Wesołowska-Szprada; dr Henryk Wyciszewicz; mgr Mariusz Kinda; mgr Joanna Kapitańska; mgr Marek Bobkiewicz; mgr Robert Budnik; mgr Jolanta Filipiak; mgr Krzysztof Kotwicki; mgr Agnieszka Ziemak; mgr Tomasz Aftański; mgr Maria Dudko; mgr Edward Pawlun; mgr Jerzy Zarubin; mgr Czesław Jakubczyk; dr Jan Patok; dr Beata Rogo

Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin	Liczba punktów ECTS
Formy zajęć WF Sposób realizacji zajęć zajęcia w sali dydaktycznej Liczba godzin WF: 30 godz.	1

Cykl dydaktyczny

2015/2016 letni

Status przedmiotu	Język wykładowy
obowiązkowy	polski
Metody dydaktyczne	Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne
ćwiczenia	Sposób zaliczenia
	Zaliczenie (zał)
	Formy zaliczenia
	zaliczenie
	Podstawowe kryteria oceny
	Podstawą zaliczenia jest frekwencja i aktywny udział w zajęciach.

Sposób weryfikacji założonych efektów kształcenia

- prezentacja nauczanych i doskonalonych umiejętności ruchowych w zakresie wybranej dyscypliny,
- obserwacja pracy i aktywności studenta na zajęciach z zastosowaniem pozytywnych mierników zdrowia

Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi**A. Wymagania formalne**

brak wymagań

B. Wymagania wstępne

brak wymagań

Cele kształcenia

- kształtowanie potrzeby stałej aktywności fizycznej w ramach prozdrowotnego stylu życia,
- upowszechnianie różnych form aktywności ruchowej: sportu, turystyki i rekreacji, rehabilitacji,
- kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej oraz umiejętności i nawyków ruchowych w zakresie wybranych dyscyplin,
- wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego

Treści programowe

1. Nauka podstawowe kroków stosowanych w aerobiku
2. Zapoznanie się z zajęciami low impact, hi-lo
3. Podstawowe kroki na stepie (nazewnictwo, technika wykonania, najczęściej popełniane błędy) oraz kroki tranzycyjne.
4. Ćwiczenia kształtujące sylwetkę i wzmacniające mięśnie posturalne z wykorzystaniem piłek Body Ball. Zasady prawidłowego wykonania ćwiczeń, najczęściej popełniane błędy.
5. Praktyczne zapoznanie się z ćwiczeniami Jogi.
6. Ćwiczenia metodą Pilatesa.
7. Niekonwencjonalne formy zajęć relaksujących: wizualizacja, ćwiczenia oddechowe.
8. Ćwiczenia rozciągające (stretching) na poszczególne grupy mięśniowe w różnych pozycjach wyjściowych.
9. Ćwiczenia wzmacniające oraz aerobowe z wykorzystaniem piłek Chi Ball
10. Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni z wykorzystaniem hantli.

Wykaz literatury

-

Efekty kształcenia

(obszarowe i kierunkowe)

Wiedza

M1A_W02

M1A_W06

M1A_W10

- student posiada podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej

Umiejętności

M1A_W02

M1A_W06

M1A_W10

- student posiada podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej

Kompetencje społeczne (postawy)

M1A_K04

M1A_K07

M1A_K09

- student promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej,

- potrafi współpracować w zespole stosując zasadę „fair play”,

- ma poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne oraz innych

Kontakt

tomasz.kusmieriek@ug.edu.pl