



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 - bieganie | 16.1.0190 |
| 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 Jolanta Filipiak; mgr Maria Dudko; dr Jan Patok; dr Beata Rogo; mgr Jolanta Malach; mgr Iwona Dudzic; mgr Robert Budnik; mgr Wojciech Oleszkiewicz; mgr Marek Bobkiewicz; mgr Czesław Jakubczyk; mgr Andrzej Cieplik; mgr Krzysztof Kotwicki; mgr Joanna Kapitańska; mgr Edward Pawlun; mgr Agnieszka Ziemak; dr Henryk Wyciszkiwicz; mgr Włodzimierz Augustynowicz; mgr Hanna Wesołowska-Szprada; mgr Jerzy Zarubin; mgr Mariusz Kinda; mgr Tomasz Aftański; mgr Bożena Zapolska

| Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin | Liczba punktów ECTS |
|---|---------------------|
| Formy zajęć WF | 1 |
| Sposób realizacji zajęć zajęcia poza pomieszczeniami dydaktycznymi UG | |
| Liczba godzin WF: 30 godz. | |

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. Zaznajomienie studentów ze ścieżkami Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego w formie marszobiegu i ćwiczeń typowych dla form biegowych treningu.
2. Rodzaje rozgrzewki biegowej. Wykorzystanie otoczenia i zwiększenie atrakcyjności przebywania na łonie natury.
3. Prawidłowa praca ramion i nóg podczas biegu. „Ekonomia ruchu” w ćwiczeniach koordynacyjno-technicznych.
4. Podstawy treningu aerobowego, prozdrowotne korzyści wynikające z tej formy ruchu.
5. Trening aerobowy i jego korzyści.
6. Podstawy treningu wytrzymałościowego. Metody kształtowania wytrzymałości.
7. Kształtowanie wytrzymałości w odcinkach zmiennych.
8. Kształtowanie siły biegowej z wykorzystaniem topografii terenu.
9. Podstawy kształtowania szybkości w ćwiczeniach w grupie.
10. Sposoby wykorzystania poznanych form biegowych w treningu rekreacyjnym.
11. Wybieganie, testowanie wydolności.

Wykaz literatury

-

Efekty kształcenia

(obszarowe i kierunkowe)

Wiedza

M1A_W02

M1A_W06

M1A_W10

- student posiada podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej

Umiejętności

M1A_U11

- student posiada podstawowe umiejętności ruchowe w zakresie wybranej dyscypliny,

- posiada umiejętność włączenia się w prozdrowotny styl życia z wyborem aktywności na całe życie oraz kształtowania postaw sprzyjających całonocnej aktywności 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