

| Nazwa przedmiotu | Kod ECTS |
|--|-----------|
| Wychowanie fizyczne - ergometr wioślarski | 16.1.0308 |
| Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot | |
| Studium Wychowania Fizycznego i Sportu | |
| Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących) | |
| mgr Tomasz Kuśmerek; mgr Jolanta Filipiak; mgr Tomasz Aftański; mgr Agnieszka Ziemak; mgr Bożena Zapolska; mgr Robert Budnik; dr Henryk Wyciszkiewicz; mgr Krzysztof Kotwicki; mgr Iwona Dudzic; mgr Czesław Jakubczyk; dr Beata Rogo; mgr Wojciech Oleszkiewicz; mgr Andrzej Cieplik; mgr Edward Pawlun; mgr Mariusz Kinda; mgr Maria Dudko; mgr Jolanta Malach; mgr Marek Bobkiewicz; dr Jan Patok; mgr Joanna Kapitańska; mgr Jerzy Zarubin; mgr Hanna Wesółowska-Szprada | |
| Studia | |
| | |

| wydział | kierunek | stopień | tryb | specjalność | specjalizacja | semestr |
|---|--|-----------------------|-------------|-----------------|---------------|---------|
| Międzyuczelniany Wydział Biotechnologii UG i GUMed | Biotechnologia | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Biologii | Biologia medyczna | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Biologii | Biologia | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Biologii | Przyroda | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Chemii | Chemia | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Chemii | Ochrona Środowiska | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Ekonomiczny | Ekonomia | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Ekonomiczny | Międzynarodowe stosunki gospodarcze | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Filologiczny | Filologia angielska | pierwszego stopnia | stacjonarne | translatoryczna | wszystkie | 2 |
| Wydział Filologiczny | Filologia klasyczna | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Filologiczny | Logopedia | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Filologiczny | Slawistyka | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Filologiczny | Wiedza o teatrze | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Filologiczny | Kulturoznawstwo | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 4 |
| Wydział Historyczny | Archeologia | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 4 |
| Wydział Historyczny | Etnologia | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 4 |
| Wydział Historyczny | Historia sztuki | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 4 |
| Wydział Historyczny | Niemcoznawstwo | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 4 |
| Wydział Historyczny | Religioznawstwo | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 4 |
| Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki | Bezpieczeństwo jądrowe i ochrona radiologiczna | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |

| | | | | | | |
|--|---|-------------------------------|-------------|-----------|-----------|---|
| Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki | Bioinformatyka | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki | Fizyka medyczna | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki | Fizyka | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki | Informatyka | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki | Matematyka | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Nauk Społecznych | Bezpieczeństwo narodowe | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Nauk Społecznych | Dziennikarstwo i komunikacja społeczna | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Nauk Społecznych | Filozofia | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Nauk Społecznych | Pedagogika specjalna | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Nauk Społecznych | Pedagogika wczesnej edukacji | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Nauk Społecznych | Politologia | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Nauk Społecznych | Psychologia | jednolite studia magisterskie | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Nauk Społecznych | Socjologia | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Oceanografii i Geografii | Ichtiologia morska | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Prawa i Administracji | Administracja | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Prawa i Administracji | European and International Business Law and EU Administration | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Zarządzania | Finanse i rachunkowość | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Zarządzania | Informatyka i ekonometria | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |
| Wydział Zarządzania | Zarządzanie | pierwszego stopnia | stacjonarne | wszystkie | wszystkie | 2 |

| Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin | | Liczba punktów ECTS |
|--|--|---------------------|
| Formy zajęć | | 1 |
| WF | | |
| Sposób realizacji zajęć | | |
| zajęcia w sali dydaktycznej | | |
| Liczba godzin | | |
| WF: 30 godz. | | |
| Cykl dydaktyczny | | |
| 2014/2015 letni | | |
| Status przedmiotu | Język wykładowy | |
| obowiązkowy | polski | |
| Metody dydaktyczne | Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne | |
| | Sposób zaliczenia | |
| | Zaliczenie (zał) | |
| | Formy zaliczenia | |
| | zaliczenie | |
| | Podstawowe kryteria oceny | |
| | Podstawą zaliczenia jest frekwencja i aktywny udział w zajęciach. | |
| Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi | | |
| A. Wymagania formalne | | |
| Brak wymagań | | |
| B. Wymagania wstępne | | |
| Brak wymagań | | |
| Cele kształcenia | | |
| <ul style="list-style-type: none">- 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. Zapoznanie z budową i obsługą ergometru wiosłarskiego. | | |
| 2. Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające: | | |
| <ul style="list-style-type: none">- mięśnie ramion- mięśnie nóg- mięśnie grzbietu- mięśnie brzucha- mięśnie pośladkowe- mięśnie biodrowo-lędźwiowe | | |
| 3. Technika pływania na ergometrze wiosłarskim | | |
| <ul style="list-style-type: none">- pozycja początkowa- pozycja przeciągnięcia- pozycja końcowa- faza powrotu | | |
| 4. Trening wytrzymałościowy na podstawie pomiaru maksymalnej częstości pracy serca (MHR), liczby pociągnięć wiosła na minutę (SPM) | | |
| Praca tlenowa np. | | |
| 3 x 20 minut/ 5 minut przerwy 70-80MHR 18-20/SPM | | |
| 1 x 30 minut 70% MHR tempo 20-24 (SPM) | | |
| Praca beztlenowa np. | | |
| 2 x (6x1) 90-100% MHR tempo MAX | | |
| 1-2 minut odpoczynku po każdej minucie pracy. | | |
| Interwały – trening tlenowo-dynamiczny | | |
| Wykaz literatury | | |
| - | | |
| Efekty uczenia się | Wiedza | |

| | |
|----------------------------|---|
| | - student posiada ogólną wiedzę z zakresu kultury fizycznej |
| | Umiejętności |
| | <ul style="list-style-type: none">- 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 całościowej aktywności fizycznej |
| | Kompetencje społeczne (postawy) |
| Kontakt | |
| tomasz.kusmierek@ug.edu.pl | |