

Nazwa przedmiotu	Kod ECTS
Wychowanie fizyczne - fitness	16.1.0233
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	poziom	drugiego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
Wydział Chemii	Chemia	specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
		poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
Wydział Chemii	Ochrona Środowiska	moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
		poziom	pierwszego stopnia
Wydział Ekonomiczny	Biznes i Technologia Ekologiczna	forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
Wydział Ekonomiczny	Ekonomia	poziom	drugiego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
Wydział Ekonomiczny	Międzynarodowe stosunki gospodarcze	specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
		poziom	drugiego stopnia
		forma	stacjonarne
Wydział Ekonomiczny	Międzynarodowe stosunki gospodarcze	moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
		poziom	pierwszego stopnia
Wydział Filologiczny	Amerykanistyka	forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Etnofilologia kaszubska	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
Wydział Filologiczny	Filologia angielska	specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
		poziom	drugiego stopnia
		forma	stacjonarne
Wydział Filologiczny	Filologia germańska	moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
		poziom	drugiego stopnia
Wydział Filologiczny	Filologia germańska	forma	stacjonarne
		moduł	nauczycielska
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie

Wydział Filologiczny	Filologia polska	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Filologia romańska	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Filologia rosyjska	poziom	pierwszego stopnia, drugiego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Iberystyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Kulturoznawstwo	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Logopedia	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	Historia sztuki	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Historia	poziom	pierwszego stopnia, drugiego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Krajoznawstwo i turystyka historyczna	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	Informatyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Nauk Społecznych	Bezpieczeństwo narodowe	poziom	drugiego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Nauk Społecznych	Dziennikarstwo i komunikacja społeczna	poziom	drugiego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Nauk Społecznych	Filozofia	poziom	drugiego 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	Geografia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Oceanografii i Geografii	Gospodarka przestrzenna	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	Prawo	poziom	jednolite studia magisterskie
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie

Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących)

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

Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin	Liczba punktów ECTS
Formy zajęć WF	1
Sposób realizacji zajęć zajęcia w sali dydaktycznej	
Liczba godzin WF: 30 godz.	
Cykl dydaktyczny 2016/2017 zimowy	
Status przedmiotu	Język wykładowy

obowiązkowy	polski
Metody dydaktyczne	Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne
ćwiczenia	Sposób zaliczenia
	Zaliczenie (zal)
	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_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.kusmierrek@ug.edu.pl	