Uniwersytet Gdański

Karta przedmiotu

| | | | |
|---|---|---|---|
| Nazwa i kod przedmiotu | WF, PG_00178059 | | |
| Kierunek studiów | Finanse i rachunkowość (O), Informatyka i ekonometria (O), Zarządzanie (O) | | |
| Data rozpoczęcia studiów | październik 2026 r. | Rok akademicki realizacji przedmiotu | 2027/2028 |
| Poziom kształcenia | I stopnia - licencjackie | Grupa zajęć | Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów |
| Forma studiów | stacjonarne | Sposób realizacji | na uczelni |
| Rok studiów | 2 | Język wykładowy | polski |
| Semestr studiów | 3 | Liczba punktów ECTS | 0.0 |
| Profil kształcenia | ogólnoakademicki | Forma zaliczenia | zaliczenie |
| Jednostka prowadząca | Rektor -> Prorektor ds. Studenckich -> Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu -> Biuro CWFiS | | |
| Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców) | Odpowiedzialny za przedmiot | | |
| | 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**

- 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

**Efekty uczenia się przedmiotu**

| Efekt kierunkowy | Efekt z przedmiotu | Sposób weryfikacji i oceny efektu |
|---|---|---|

**Treści przedmiotu**

Zależne od rodzaju zajęć wybranych przez studenta z oferty CWFiS: badminton, body and mind, ćwiczenia aerobowe z elementami kształtującymi sylwetkę, ćwiczenia siłowe, fitness, full body workout, gimnastyka kompensacyjno - korekcyjna, golf, joga, koszykówka, łyżwiarstwo, marszobieg w terenie z elementami lekkiej atletyki, narciarstwo, nauka pływania, nirvana fitness, nordic walking, piłka nożna, piłka nożna na sali, pływanie, power pump, samoobrona, siatkówka, stretching z elementami jogi, tabata, taniec współczesny, tenis dla początkujących, tenis dla średniozaawansowanych, tenis stołowy, trekking, trening cardio, trening obwodowy, trening rowerowy, unihokej, wspinaczka sportowa, zumba, żeglarstwo, zajęcia teoretyczne.

**Wymagania wstępne i dodatkowe**

Brak wymagań

**Sposoby i kryteria oceniania osiąganych efektów uczenia się**

| Sposób oceniania (składowe) | Próg zaliczeniowy | Składowa oceny końcowej |
|---|---|---|
| Podstawą zaliczenia jest frekwencja i aktywny udział w zajęciach | 100.0% | 100.0% |

**Zalecana lista lektur**

| | |
|---|---|
| Podstawowa lista lektur | Brak |
| Uzupełniająca lista lektur | |
| Adresy eZasobów | |

**Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania**

| | |
|---|---|
| Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu | Nie dotyczy |

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.