Uniwersytet Gdański

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Wychowanie fizyczne z elementami rehabilitacji ruchowej (Ćw. laboratoryjne), PG_00079444		
Kierunek studiów	Biologia medyczna (O)		
Data rozpoczęcia studiów	październik 2023 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu	2025/2026
Poziom kształcenia	I stopnia - licencjackie	Grupa zajęć	
Forma studiów	stacjonarne	Sposób realizacji	na uczelni
Rok studiów	3	Język wykładowy	polski
Semestr studiów	6	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	mgr Hanna Wesołowska-Szprada	
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu	mgr Ewa Kozak	

Formy zajęć							
	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	0.0	0.0	30.0	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	1. Piłka siatkowa: Postawy siatkarskie Sposoby przemieszczania się po boisku Odbicie piłki oburącz górne i wystawianie Odbicie piłki oburącz dolne, przyjęcie zagrywki i obrona w polu Zagrywka Atak Blok Gra właściwa 1. Piłka koszykowa: Poruszanie się zawodnika bez piłki Kozłowanie Podania i chwyty Rzuty do kosza Gra właściwa 1. Badminton: Ćwiczenia i zabawy z rakietą ,z lotką , z rakietą i lotką Trzymanie rakiety: chwyt uniwersalny, forhendowy, bekhendowy Postawa gotowości Techniki uderzeń Gra uproszczona 1. Unihokej: Gry i zabawy w unihokeju Podstawowe techniki w unihokeju Gra z bramkarzem Gra właściwa 1. Piłka nożna halowa: Poruszanie się na boisku bez piłki. Podstawy techniki specjalnej piłki nożnej: uderzenia, przyjęcia, prowadzenie, drybling. Gra właściwa 1. Elementy rehabilitacji ruchowej: Ćwiczenia oddechowe Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśniową Ćwiczenia elongacyjne Ćwiczenia izometryczne Ćwiczenia równoważne Ćwiczenia prawidłowej postawy ciała Ćwiczenia na rowerach rehabilitacyjnych

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">Ćwiczenia relaksacyjne</td></tr>
<tr><td>Wymagania wstępne
i dodatkowe</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>Sposoby i kryteria
oceniania osiąganych
efektów uczenia się</td><td colspan="3"><table><tr><th>Sposób oceniania (składowe)</th><th>Próg zaliczeniowy</th><th>Składowa oceny końcowej</th></tr><tr><td>Podstawą zaliczenia jest frekwencja i aktywny udział w zajęciach</td><td>100.0%</td><td>100.0%</td></tr></table></td></tr>
<tr><td rowspan="3">Zalecana lista lektur</td><td>Podstawowa lista lektur</td><td colspan="2">Brak</td></tr>
<tr><td>Uzupełniająca lista lektur</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>Adresy eZasobów</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>Przykładowe zagadnienia/
przykładowe pytania/
realizowane zadania</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>Praktyki zawodowe
w ramach przedmiotu</td><td colspan="3">Nie dotyczy</td></tr>
</table>

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.