

## REGULAMIN ZALICZEŃ PRZEDMIOTU „WYCHOWANIE FIZYCZNE”

1. Zapisy na zajęcia WF prowadzone są za pomocą formularza elektronicznego (każdy student zobowiązany do odbycia WF w danym semestrze otrzymał link do formularza na swój adres e-mail) **do dnia 23 lutego 2017r.**
2. Zapisy przyjmowane są do dnia 23 lutego 2017r., po tym terminie **BEZWZGLĘDNIE** nie przyjmujemy zmian i zgłoszeń, a wszystkie osoby, które nie dokonały zgłoszenia zostaną odgórnie przydzielone na zajęcia. Jeden student może wpisać się tylko na jedną formę zajęć wf. Deklaracja uczestnictwa w danej grupie obowiązuje przez cały semestr. Nie ma możliwości zapisywania osób trzecich.

Zaświadczenie o odbyciu zajęć zorganizowanych przez PJATK (tj. Basen w Hotelu Posejdon, sekcja Aikido, siłownia, zajęcia sportowe na hali gimnastycznej, fitness, gimnastyka) przedstawia odpowiednia instytucja, a student nie przynosi żadnych dodatkowych zaświadczeń.

3. **Ilość godzin lekcyjnych w semestrze wynosi 30 godzin lekcyjnych dla studentów studiów stacjonarnych oraz 16 h dla studentów studiów niestacjonarnych.**
4. Jedna godzina lekcyjna to 45 minut.
5. Nieobecność na zajęciach WF:

Studia stacjonarne:

**Nieobecność na więcej niż 6 godzinach lekcyjnych skutkuje niezaliczeniem przedmiotu (nieobecność na więcej niż 3 zajęciach)** i powoduje konieczność zaliczenia w ramach ITN w innym semestrze – **ODPŁATNIE.**

Osoby zaliczające WF we własnym zakresie muszą uczestniczyć w 30 godzinach zajęć (niedopuszczalne są nieobecności).

Studia niestacjonarne:

**Nieobecność na więcej niż 4 godzinach lekcyjnych skutkuje niezaliczeniem przedmiotu (nieobecność na więcej niż 2 zajęciach)** i powoduje konieczność zaliczenia w ramach ITN w innym semestrze – **ODPŁATNIE.**

Osoby zaliczające WF we własnym zakresie muszą uczestniczyć w 16 godzinach zajęć (niedopuszczalne są nieobecności).

6. Uczestnictwo w zajęciach innych niż oferowane przez PJATK:

**Osoby, które zamierzają realizować zajęcia z Wychowania Fizycznego we własnym zakresie zobligowane są do zaznaczenia odpowiedniej opcji w formularzu zapisów na WF do dnia 23 lutego 2017 r.** Najpóźniej do dnia 13 marca 2017r. należy przekazać **podanie** (załącznik nr 1) z prośbą o możliwość zaliczenia WF w ramach uczestnictwa na zajęciach sportowych innych niż oferowanych przez PJATK (tzw. zajęcia we własnym zakresie).

Po pozytywnym rozpatrzeniu podania, należy dostarczyć do końca semestru, czyli do dnia 25 czerwca 2017r., zaświadczenie (załącznik nr 2) potwierdzające uczestnictwo w 30 godzinach lekcyjnych zajęć w przypadku studentów studiów stacjonarnych lub 16 godzin lekcyjnych w

przypadku studentów studiów niestacjonarnych. Zaświadczenie musi posiadać podpis osoby prowadzącej oraz pieczętkę klubu lub obiektu sportowego. Studenci, którzy nie dostarczą **podania i zaświadczenia** w ww. terminach otrzymują ocenę niedostateczną. Podania i zaświadczenia należy składać w p.06 – do p. Iwony Kołek

**7. Zajęcia WF należy odbyć do dnia 25 czerwca 2017r**

**8. Zwolnienie z zajęć WF:**

Studenci, którzy ze względów zdrowotnych nie mogą uczestniczyć w zajęciach WF, zobligowani są do zaznaczenia odpowiedniej opcji w formularzu zapisów do dnia 23 lutego 2017 r. i dostarczenia długookresowego zwolnienia lekarskiego do p. Iwony Kołek najpóźniej do dnia 13 marca 2017r. (z wyjątkiem nagłej choroby).

Jeśli nie dostarczą takiego zwolnienia, zobowiązani są do uczestniczenia w zajęciach WF wyznaczonych przez PJATK.

W przypadku niezdolności do ćwiczeń nabytej w trakcie trwania semestru zwolnienie lekarskie powinno być dostarczone **niezwłocznie po zaistnieniu tej sytuacji** (nie później jednak niż 2 tygodnie od zdarzenia).

Zwolnienia częściowe (krótsze niż 2 miesiące) nie zwalniają z konieczności realizacji minimum

- 24 godzin lekcyjnych w semestrze – studenci studiów stacjonarnych
- 12 godzin lekcyjnych w semestrze – studenci studiów niestacjonarnych

**9. Wszelkie pytania dotyczące organizacji zajęć WF oraz w sprawie wpisów do protokołu zaliczeniowego proszę kierować na adres: [ikolek@pja.edu.pl](mailto:ikolek@pja.edu.pl),**

## Uczelnia zapewnia następujące zajęcia:

### BASEN

- basen rekreacyjny o wymiarach 18m x 8m i głębokości 70-200cm
- Sauna Sucha (Fińska) i Sauna Mokra (Parowa)
- mała siłownia
  
- adres:  
Beauty Derm Instytut  
Centrum SPA w Hotelu Mercure Gdańsk Posejdon  
Ul. Kapliczna 30  
80-341 Gdańsk
  
- strona internetowa: [www.beautydermspa.pl](http://www.beautydermspa.pl)
  
- od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-15.00  
(jeśli wejście jest do godz. 15.00 – można pozostać na basenie do godz. 22.00)



### Aikido

- nie jest wymagana od uczestników dobra kondycja czy sprawność fizyczna. Każdy trenuje swoim tempem w ramach swoich możliwości. Trening oparty jest na wzajemnym pomaganiu sobie w osiągnięciu zrozumienia technik samoobrony. Adept aikido poza szkoleniem się w technikach samoobrony, uczy się także jak wychodzić ze stresujących sytuacji. Z czasem nabiera także umiejętności kontrolowania swojego ciała, umysłu i emocji.
  
- prowadzący:
  - Piotr Borowski (6 dan), Prezes Polskiego Stowarzyszenia Aikido, trenuje aikido od 35 lat. □
  - Adam Urbanowicz (1 dan), trenuje aikido od 16 lat

- adres: Gimnazjum  
nr 21  
ul. Kołobrzeska 75, Gdańsk – Przymorze
- strona internetowa: [www.katana.org.pl](http://www.katana.org.pl)

□ poniedziałki i środy – godz. 19.30

**SIŁOWNIA** w GLO przy ulicy ul Małomiejskiej 58 w Gdańsku, zajęcia odbywają się co tydzień w środy od godz. 8:30 do godz. 10:00 – zgodnie z rozkładem roku akademickiego. Pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 1 marca 2017 r.

**Zespołowe Gry Sportowe** w GLO przy ulicy ul Małomiejskiej 58 w Gdańsku, zajęcia odbywają się co tydzień we wtorki od godz. 17:30 do godz. 19:00 – zgodnie z rozkładem roku akademickiego. Pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 28 lutego 2017 r.

**Gimnastyka** w GLO przy ulicy ul Małomiejskiej 58 w Gdańsku, zajęcia odbywają się co tydzień w piątki od godz. 16:30 do godz. 18:00 – zgodnie z rozkładem roku akademickiego. Pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 3 marca 2017 r.

**Zajęcia fitness** w GLO przy ulicy ul Małomiejskiej 58 w Gdańsku, zajęcia odbywają się co tydzień we wtorki od godz. 18:00 do godz. 19:30 – zgodnie z rozkładem roku akademickiego. Pierwsze zajęcia odbędą się w dniu 28 lutego 2017 r.

**ZAŁĄCZNIK nr 1 – podanie z prośbą o uczestnictwo w zajęciach sportowych innych niż oferowane przez PJATK**

Polsko-Japońska Akademia Technik Komputerowych

**PODANIE**

Proszę o wyrażenie zgody na uczestnictwo w semestrze letnim 2016/2017 w zajęciach sportowych w ramach WF: student(ka)

.....  
(Imię i Nazwisko)

numer

indeksu

.....  
zajęciach sportowych z

.....  
(proszę wpisać nazwę dyscypliny)

w obiekcie sportowym .....

(nazwa i adres)

.....  
podpis

**ZAŁĄCZNIK nr 2 – zaświadczenie potwierdzające uczestnictwo w zajęciach sportowych**

Polsko-Japońska Akademia Technik Komputerowych

**ZAŚWIADCZENIE**

Potwierdzam, że student(ka)

.....

(Imię i Nazwisko)

numer

indeksu

.....

uczestniczył/a w zajęciach sportowych z

.....

(proszę wpisać nazwę dyscypliny)

w okresie od .....do.....

w wymiarze ..... godzin lekcyjnych (1 godz. lekcyjna – 45 min.)

w obiekcie sportowym .....

(nazwa i adres)

.....

.....

Podpis trenera (osoby prowadzącej zajęcia)

.....

pieczęć trenera lub obiektu sportowego

