



Sylabus na rok akademicki: 2021/2022													
Cykl kształcenia: 2020/2021-2022/2023													
Opis przedmiotu kształcenia													
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne Physical education						Grupa szczegółowych efektów uczenia się						
							Grupa zajęć (kod grupy)	Nazwa grupy					
Wydział	Nauk o Zdrowiu												
Kierunek studiów	Pielęgniarstwo												
Poziom studiów	<input type="checkbox"/> jednolite magisterskie <input checked="" type="checkbox"/> I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe												
Forma studiów	<input checked="" type="checkbox"/> stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne												
Rok studiów	II						Semestr studiów:	<input checked="" type="checkbox"/> zimowy <input checked="" type="checkbox"/> letni					
Typ przedmiotu	<input checked="" type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny												
Język wykładowy	<input type="checkbox"/> polski <input type="checkbox"/> angielski												
Liczba godzin													
Forma kształcenia													
	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytoryjne (CA)	Ćwiczenia kierunkowe - niekliniczne (CN)	Ćwiczenia kliniczne (CK)	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)	Ćwiczenia w warunkach symulowanych (CS)	Zajęcia praktyczne przy pacjencie (PP)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie kierowane (SK)	E-learning (EL)
Semestr zimowy:													
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													
Kształcenie bezpośrednie										15			
Kształcenie zdalne													
Semestr letni:													
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													

1. Zajęcia organizacyjne, ustalenie zasad pracy na zajęciach oraz wypełnienie kwestionariuszy aktywności fizycznej i stylu życia
2. Poznajemy zagadnienia z zakresu wpływu aktywności fizycznej na ludzki organizm.
3. Czynniki warunkujące sprawność fizyczną człowieka.
4. Tenis stołowy - przepisy gry, rywalizacja indywidualna i zespołowa.
5. Trening ogólnorozwojowy- HIIT
6. Najważniejsze zasady treningu zdrowotnego.
7. Trening zdrowotny.
8. Trening ogólnorozwojowy o charakterze siłowym z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała.

Semestr letni:

1. TRX -ćwiczenia wzmacniające na taśmach.
2. Trening ogólnorozwojowy - AMRAP.
3. Trening ogólnorozwojowy- MOBILITY.
4. Trening ogólnorozwojowy z obciążeniem zewnętrznym.
5. Trening aerobowy - CARDIO.
6. Trening ogólnorozwojowy ukierunkowany na spalanie tkanki tłuszczowej- FAT BURNING.
7. Zasady prowadzenia rozgrzewki w Nordic Walking. Praca ramion i nóg w technice podstawowej
8. Ćwiczenia siłowe w Nordic Walking - indywidualne i ze współwyczącym - zabawy z kijkami.

Literatura podstawowa: (wymenić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)

1. „Aktywność fizyczna dla zdrowia – aspekty teoretyczne i praktyczne”, pod redakcją dr Aureliusza Kosendiaka, Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, Wrocław 2021
2. F. Delavier „Atlas treningu siłowego”, Wydawnictwo lekarskie PZWL, 2011.
3. Nelson A., Kokkonen J. "Anatomia stretchingu", Studio Astropsychologii 2010

Literatura uzupełniająca i inne pomoce:

1. J. Jakubik-Hajdukiewicz „Joga przeciwbólowa. Ćwiczenia jako forma profilaktyki i terapii chorób zawodowych”, KOS 2018.
2. T. Arlet, Koszykówka – Podstawowe techniki i taktyki, 2001.
3. M. Boyle „Nowoczesny trening funkcjonalny trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji”, Galaktyka 2019.

Warunki wstępne:

Brak przeciwwskazań do podejmowania aktywności fizycznej.

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:

1. Aktywny udział w zajęciach.
2. Uczestnictwo w badaniach składu ciała oraz wypełnienie kwestionariusza zdrowego stylu życia.
- 3.

Ocena:	Kryteria zaliczenia przedmiotu na ocenę
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	
	Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny)
zaliczenie	Wykonanie wszystkich zadań powierzonych przez prowadzącego, zaangażowanie w zajęcia, terminowość wykonywanych prac. Samodzielne ułożenie i wykonanie treningu zdrowotnego/ treningu obwodowego na zaliczenie. Obecność na wszystkich zajęciach.

Ocena:	Kryteria oceny z egzaminu
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
Adres jednostki:	Ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław
Numer telefonu:	713486509
E-mail:	swf@umed.wroc.pl

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	dr Aureliusz Kosendiak			
Numer telefonu:	713486509			
E-mail:	swf@umed.wroc.pl			
Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:				
Imię i nazwisko:	Stopień / tytuł naukowy lub zawodowy:	Dyscyplina naukowa:	Wykonywany zawód:	Forma prowadzenia zajęć:
Dagmara Trzeciak	Mgr zdrowia publicznego		Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Justyna Pulikowska	Mgr wychowania fizycznego		Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Jakub Kucharski	Mgr sportu		Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Adrian Drożdżowski	Mgr wychowania fizycznego		Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Adiunkt	WF

Data opracowania sylabusu

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusu:

23.07.2021

dr Aureliusz Kosendiak

**Podpis Kierownika/ów jednostki/ek
Prowadzącej/yh zajęcia**

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
WYDZIAŁ NAUKO ZDROWIU
Prodzikan ds. Studentów

.....
dr Monika Przestrzelska, profesor uczelni

