



STUDIUM
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław
tel. 71 348 65 09

Sylabus na rok akademicki: 2021/2022

Cykl kształcenia: 2019-2022

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	III					Semestr studiów:		<input checked="" type="checkbox"/> zimowy <input type="checkbox"/> letni					
Typ przedmiotu	<input checked="" type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny												
Język wykładowy	<input checked="" type="checkbox"/> polski <input type="checkbox"/> angielski												
Liczba godzin													
Forma kształcenia													
	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytorne (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													

Kształcenie bezpośrednie																				
Kształcenie zdalne																				
Razem w roku:																				
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu																				
Kształcenie bezpośrednie																			15	
Kształcenie zdalne																				
Cele kształcenia: C1. Kształtowanie świadomej postawy wobec kultury fizycznej C2. Przekazanie wiedzy o planowaniu i realizacji zdrowego stylu życia. C3. Zwiększanie świadomości na temat roli aktywności ruchowej dla zdrowia																				
Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:																				
Numer szczegółowego efektu uczenia się	Student, który zaliczy przedmiot wie/umie/potrafi										Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się	Forma zajęć dydaktycznych * wpisz symbol								
BW17	Wykazuje znajomość procesu kształcenia w ujęciu edukacji zdrowotnej										Ocena aktywności studenta	WF								
CW13	Definiuje zdrowie, promocję zdrowia, profilaktykę, zachowania zdrowotne, styl życia oraz wskazuje ich podstawy teoretyczne;										Realizacja zleconego zadania	WF								
CW14	Wyjaśnia paradygmaty zdrowia i ich wpływ na promocję zdrowia i profilaktykę zdrowotną;										Realizacja zleconego zadania	WF								
* WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe-niekliniczne; CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; PP - zajęcia praktyczne przy pacjencie; LE - lektoraty, WF - zajęcia wychowania fizycznego; PZ - praktyki zawodowe; SK - samokształcenie kierowane, EL - E-learning.																				
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):																				
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)										Obciążenie studenta										
1. Godziny w kontakcie bezpośrednim:										15										
2. Godziny w kształceniu zdalnym:										0										
3. Godziny indywidualnej pracy własnej studenta:										0										
4. Godziny samokształcenia kierowanego:										0										
Sumaryczny nakład pracy studenta:										15										
Punkty ECTS za przedmiot:										0										
Treść zajęć:																				
Wykłady																				
Seminarium																				
Ćwiczenia																				
Inne																				
Semestr zimowy:																				
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. Piłka nożna – ćwiczenia w parach oraz w formie fragmentów gry
5. Trening ogólnorozwojowy- HIIT
6. Najważniejsze zasady treningu zdrowotnego.
7. Trening zdrowotny.
8. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne z wykorzystaniem piłek fitball oraz poduszek sensomotorycznych

Literatura podstawowa: (wymienić 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.

Literatura uzupełniająca i inne pomoce:

1. J. Jakubik-Hajdukiewicz „Joga przeciwbólowa. Ćwiczenia jako forma profilaktyki i terapii chorób zawodowych”, KOS 2018.
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. Obecność na zajęciach.
2. Aktywny udział w zajęciach.
3. Uczestnictwo w badaniach składu ciała oraz wypełnienie kwestionariusza zdrowego stylu życia.

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. 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:

Adres jednostki:	
Numer telefonu:	
E-mail:	

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	
Numer telefonu:	
E-mail:	

Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:				
Imię i nazwisko:	Stopień / tytuł naukowy lub zawodowy:	Dyscyplina naukowa:	Wykonywany zawód:	Forma prowadzenia zajęć:

Data opracowania sylabusu

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusu:

30.06.2021

Dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Kierownika/ów jednostki/ek

Prowadzącej/yh zajęcia
 Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
 STUDIUM WYCHOWANIA
 FIZYCZNEGO I SPORTU
 kierownik

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
 WYDZIAŁ NAUK O ZEBROWIU
 Prodziekan ds. Studentów

dr Monika Przestrzelska, profesor uczelni