



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	Położnictwo		
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 checked="" 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										30			
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.
9. Trening relaksacji, zmniejszenie napięcia mięśniowego, regulacja oddechu, nauka radzenia sobie ze stresem.
10. Regeneracja powysiłkowa - podstawowe ćwiczenia rozciągające.
11. Zdrowy kręgosłup - ćwiczenia wzmacniające oraz ćwiczenia utrzymania prawidłowej postawy ciała.
12. Badminton - ćwiczenia oswajające z raketką i lotką. Odbijanie w parach.
13. Tenis stołowy - przepisy gry, rywalizacja indywidualna i zespołowa.
14. Unihokej - przedstawienie zasad, ćwiczenia prowadzenia piłki, gra zespołowa.
15. Tabata - forma treningu interwałowego. Podsumowanie semestru.

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. Koszykówka - doskonalenie techniki prowadzenia piłki, dwutakt, gra zespołowa.
9. Trening na ergometrach wioślarskich - poprawa wydolności fizycznej.
10. Body pump - ćwiczenia z użyciem sztang.
11. Rollery - zasady stosowania i podstawowe techniki.
12. Siatkówka - doskonalenie techniki, gra zespołowa.
13. Badminton - ćwiczenia doskonalące odbicia górne i dolne. Odbijanie w parach.
14. Trening biegowy w terenie. Przedstawienie prawidłowej techniki biegowej.
15. Gry i zabawy terenowe.

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

Kryteria zaliczenia przedmiotu na ocenę	
Ocena:	
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.

Kryteria oceny z egzaminu	
Ocena:	
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	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Marek Miłkuła	Mgr fizjoterapii	Nauki o kulturze fizycznej	Nauczyciel akademicki/ Asystent	WF
Jakub Kucharski	Mgr sportu	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Paweł Marszałek	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Adiunkt	WF

Data opracowania sylabusa

26.07.2021

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:

dr Aureliusz Kosendiak

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

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

.....

.....
Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
STUDIUM WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO I SPORTU
kierownik

dr Aureliusz Kosendiak
