



Sylabus 2017/2018														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	Kształcenie ruchowe wybrane formy aktywności ruchowej			Grupa szczegółowych efektów kształcenia										
				Kod grupy	Nazwa grupy									
Wydział	Nauk o Zdrowiu													
Kierunek studiów	Fizjoterapia													
Specjalności														
Poziom studiów	jednolite magisterskie * I stopnia X II stopnia III stopnia podyplomowe													
Forma studiów	X stacjonarne      niestacjonarne													
Rok studiów	2	Semestr studiów:		zimowy X letni										
Typ przedmiotu	X obowiązkowy ograniczonego wyboru wolny wybór/ fakultatywny													
Rodzaj przedmiotu	X kierunkowy      podstawowy													
Język wykładowy	X polski      angielski      inny													
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając      na X														
Liczba godzin														
Forma kształcenia														
Jednostka realizująca przedmiot	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytorialne (CA)	Ćwiczenia kierunkowe - niekliniczne (CN)	Ćwiczenia kliniczne (CK)	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)	Ćwiczenia w warunkach symulowanych (CS)	Zajęcia praktyczne przy pacjencie (PP)	Ćwiczenia specjalistyczne - magisterskie (CM)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego-obowiązkowe (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie (Czas pracy własnej studenta)	E-learning (EL)
<b>Semestr zimowy:</b>														
<b>Semestr letni</b>														
										20				
<b>Razem w roku:</b>														





umiejętności czy kształtowanie postaw: Wiedza: 1 Umiejętności: 1 Kompetencje społeczne: 2	
<b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):</b>	
<b>Forma nakładu pracy studenta</b> (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	<b>Obciążenie studenta (h)</b>
1. Godziny kontaktowe:	15
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	0
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	15
<b>Punkty ECTS za moduł/przedmiotu</b>	0,5
Uwagi	
<b>Treść zajęć:</b> (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia)	
<b>Ćwiczenia</b> 1. Nordic walking - historia. Zasady doboru kijków, nauka techniki podstawowej. Zasady prowadzenia rozgrzewki w nordic walking. Praca ramion i nóg w technice podstawowej 2. Budowa i zalecenia do treningu nordic walking, zabawy z kijkami. Ćwiczenia siłowe w nordic walking - indywidualne i ze współćwiczącym 3. Doskonalenie elementów techniki podstawowej ćwiczenia oddechowe i rozciągające. Nordic walking a zdrowie. Zasady treningu zdrowotnego - przeciwwskazania do ćwiczeń z kijkami 4. Badminton - ćwiczenia oswojające z raketką i lotką. Podbijanie lotki. 5. Nauka elementów treningowych - uderzenia forhendem i bekhend. Nauka serwu 6. Futsal - Nauka prowadzenia piłki zewnętrzną częścią stopy. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy oraz na udo, pierś, głowę. Gra szkolna. 7. gry i zabawy rekreacyjne w terenie 8. elementy joggingu - podstawy treningu biegowego 9. tenis stołowy - rywalizacja indywidualna i zespołowa - turniej 10. zespołowe gry sportowe - doskonalenie techniki, organizacja czasu wolnego 11. Trening oporowy, Pomiary składu ciała, wypełnienie kwestionariuszy dotyczących stylu życia.	
<b>Literatura podstawowa:</b> (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje) 1. Zajac Adam, Chmura Jan, Bompa Tudor O "Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych" wyd. AWF Katowice 2013 2. Golds Mark "Badminton" wyd The Crowood Press Ltd 2002 3. A. Wilanowski "Nordic Walking dla każdego" wyd. Bukowy Las 2014 <b>Literatura uzupełniająca i inne pomoce:</b> (nie więcej niż 3 pozycje) 1. Klaus Schwanbeck "Nordic Walking. I o to chodzi!" wyd Helion S.A. 2013 2. 3.	
<b>Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych:</b> (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) <b>Sprzęt sportowy, kijki, piłki itd</b>	
<b>Warunki wstępne:</b> (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do	



modułu/przedmiotu)	
Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego.	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: (określić formę i warunki zaliczenia zajęć wchodzących w zakres modułu/przedmiotu, zasady dopuszczenia do egzaminu końcowego teoretycznego i/lub praktycznego, jego formę oraz wymagania jakie student powinien spełnić by go zdać, a także kryteria na poszczególne oceny)	
<b>Ocena:</b>	<b>Kryteria oceny:</b> (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem, )
Bardzo dobra (5,0)	Opanował pełen zakres wiedzy i umiejętności określonych programem nauczania przedmiotu. Systematycznie uczestniczy w zajęciach. Doskonali swoją sprawność motoryczną, wykazuje postęp w osobistym usprawnianiu. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką w odpowiednim tempie i dokładnie. Zna założenia taktyki i przepisy dyscypliny zawartej w programie. Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
Ponad dobra (4,5)	Ćwiczenia wykonuje poprawnie (z małymi błędami). Wykazuje zaangażowanie w zdobywaniu wiedzy i umiejętności. Ogólny poziom sprawności utrzymany na dobrym poziomie. Posiada wiadomości z zakresu kultury fizycznej i potrafi wykorzystać je w praktyce
Dobra (4,0)	Opanował materiały na poziomie dobrym. Stopień opanowania umiejętności ruchowych, wiedzy i praktycznego wykorzystania w zakresie organizacji bezpieczeństwa , higieny zajęć ruchowych (samokontrola). Współpracuje w czasie zajęć . Zna przepisy i terminologię dyscypliny sportu.
Dość dobra (3,5)	Student w wyniku swojej postawy i pracy na zajęciach wykazuje się dostatecznym postępowaniem w rozwoju umiejętności, wiadomości, sprawności i zachowań prozdrowotnych. W pełni opanował podstawy programowe na poziomie podstawowym. Jest mało systematyczny i bierny w pracy.
Dostateczna (3,0)	Opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami. Dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną a jego praca nad osobistym usprawnieniem budzi zastrzeżenia . Ćwiczenia wykonuje nieprawidłowo w nieodpowiednim tempie i ze znacznymi błędami technicznymi wynikającymi z niesystematyczności i niechęci do ich wykonywania. Posiada niewielkie wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać. Przejawia pewne braki z zakresu wychowania społecznego.

**Nazwa i adres jednostki prowadzącej moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email**

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu ul. Wojciecha z Brudzewa 12a , 51-601 Wrocław



tel.713486509 [swf@umed.wroc.pl](mailto:swf@umed.wroc.pl)

**Koordinator / Osoba odpowiedzialna za moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email**

Dr Aureliusz Kosendiak tel. 71 348 65 09, e-mail: [aureliusz.kosendiak@umed.wroc.pl](mailto:aureliusz.kosendiak@umed.wroc.pl)

**Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia: Imię i Nazwisko, stopień/tytuł naukowy lub zawodowy, dziedzina naukowa, wykonywany zawód, forma prowadzenia zajęć .**

starszy wykładowca Mgr Wychowania Fizycznego Jerzy Dębski – ćwiczenia, starszy wykładowca  
Mgr Monika Liberska , adiunkt - dr Aureliusz Kosendiak

**Data opracowania sylabusu**

**Sylabus opracował(a)**

.....

Dr Aureliusz Kosendiak, mgr Jerzy Dębski,  
mgr Monika Liberska

**Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia**

.....

**Podpis Dziekana właściwego wydziału**

.....