



Sylabus 2017/2018														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	FITNESS 1										Grupa szczegółowych efektów kształcenia			
											Kod grupy	Nazwa grupy		
Wydział	Nauk o Zdrowiu													
Kierunek studiów	Fizjoterapia													
Specjalności														
Poziom studiów	jednolite magisterskie * I stopnia II stopnia X III stopnia podyplomowe													
Forma studiów	X stacjonarne    niestacjonarne													
Rok studiów	2										Semestr studiów:3	X zimowy letni		
Typ przedmiotu	obowiązkowy X ograniczonego wyboru wolny wybór/ fakultatywny													
Rodzaj przedmiotu	kierunkowy    podstawowy													
Język wykładowy	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>														
											15			
<b>Semestr letni</b>														
<b>Razem w roku: 30</b>														



										15			
<p>Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)</p> <p><b>C1. Doskonalenie ciała i funkcji psychomotorycznych studenta, jak również ukształtowanie u niego takiego systemu wiedzy, umiejętności i nawyków oraz postaw wobec kultury fizycznej, które będzie mógł wykorzystać w realizacji własnych programów rekreacyjno-sportowych dla podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej</b></p> <p>C2. Propagowanie ruchu na świeżym powietrzu jako jedną z aktywnych form rekreacji.</p>													
<p><b>Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:</b></p>													
Numer efektu kształcenia przedmiotowego	Numer efektu kształcenia kierunkowego	Student, który zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych <i>** wpisz symbol</i>									
<b>W 01</b>	<b>K_W01</b>	Posiada pogłębioną wiedzę w zakresie wpływu aktywności fizycznej na zdrowie	Odpowiedź ustna										
<b>U 01</b>	<b>K_U11</b>	Student samodzielnie potrafi zastosować różne warianty ćwiczeń dopasowując je do wybranego wcześniej celu	Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta	WF									
<b>U 02</b>	<b>K_U11</b>	Student potrafi planować i realizować działania z zakresu aktywności ruchowej w dostosowaniu do potrzeb fizjoterapii	Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta	WF									
<b>U 03</b>	<b>K_U12</b>	Student wie jak zaplanować ćwiczenia w nordic walking i Fitness oraz dostosować je do miejsca realizacji	Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta	WF									
<b>U 04</b>	<b>K_U12</b>	Student potrafi planować i realizować działania z zakresu aktywności ruchowej w dostosowaniu do potrzeb fizjoterapeuty	Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta	WF									
<b>K01</b>	<b>K_K09</b>	Promuje aktywny i zdrowy tryb życia w swoim otoczeniu	Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta	WF									
<p><b>** WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe (niekliniczne); CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CM - ćwiczenia specjalistyczne (mgr); CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; LE - lektoraty; zajęcia praktyczne przy pacjencie - PP; WF - zajęcia wychowania fizycznego (obowiązkowe); PZ- praktyki zawodowe; SK -</b></p>													



samokształcenie, EL- E-learning.	
Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw: Wiedza: 1 Umiejętności: 4 Kompetencje społeczne: 1	
<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):	
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>Inne</b> 1. Zajęcia organizacyjne. Zapoznanie się z regulaminem obiektu i zasadami BHP. Pomiary składu ciała, wypełnienie kwestionariuszy dotyczące stylu życia 2. Wyjaśnienie pojęcia fitness. Proste ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce 3. Bodyball - ćwiczenia z użyciem dużych piłek terapeutycznych 4. Ćwiczenia z wykorzystaniem lasek gimnastycznych przy muzyce. 5. Aerobik TBC ćwiczenia z piłkami lekarskimi 6. Trening obwodowy jako metoda wzmacniania mięśni i poprawy ogólnej kondycji 7. Step aerobik - trening na platformie 8. Trening oporowy na różne partie mięśniowe na siłowni. 9. Podstawy gier zespołowych- tenis stołowy, badminton, siatkówka, koszykówka	
<b>Literatura podstawowa:</b> (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje) 1. L. Kuba, M.Paruzel-Dyja "fitness. Nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne" Katowice 2013 2. Żywilla Brańska "aerobik sportowy" AWF Warszawa 2002 3. Sławomir Owczarek, rok wydania 2009, oprawa Miękką, wydawnictwo: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne	
<b>Literatura uzupełniająca i inne pomoce:</b> (nie więcej niż 3 pozycje) 1. Corbin W.R., Welk K.A., 2006. Fitness i Welles- kondycja, sprawność, zdrowie. Wyd. Zysk i S-ka 2. Nawara H. BADMINTON WYDAWNICTWO Awf Wrocław 2009	
<b>Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych:</b> (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) Hala sportowa, przybory i przyrządy sportowe	



<p><b>Warunki wstępne:</b> (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu)</p> <p><b>Brak przeciwwskazań zdrowotnych o uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego</b></p>	
<p><b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:</b> (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)</p> <p>Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowanie ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej</p> <p>Wymagana obecność i aktywny udział w zajęciach.</p>	
<b>Ocena:</b>	<b>Kryteria oceny:</b> (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem, )
Bardzo dobra (5,0)	Student bardzo dobrze orientuje się w tematyce różnorodności rodzajów fitnessu i potrafi bez problemu dobrać odpowiedni jego rodzaj do swoich potrzeb. Student Bardzo dobrze potrafi przeprowadzić krótką ogólnorozwojową rozgrzewkę. Student bardzo dobrze potrafi dobrać i zademonstrować ćwiczenia na konkretne grupy mięśniowe.
Ponad dobra (4,5)	Student ponad dobrze orientuje się w tematyce różnorodności rodzajów fitnessu i potrafi bez problemu dobrać odpowiedni jego rodzaj do swoich potrzeb. Student ponad dobrze potrafi przeprowadzić krótką ogólnorozwojową rozgrzewkę. Student ponad dobrze potrafi dobrać i zademonstrować ćwiczenia na konkretne grupy mięśniowe.
Dobra (4,0)	Student dobrze orientuje się w tematyce różnorodności rodzajów fitnessu i potrafi bez problemu dobrać odpowiedni jego rodzaj do swoich potrzeb. Student dobrze potrafi przeprowadzić krótką ogólnorozwojową rozgrzewkę. Student dobrze potrafi dobrać i zademonstrować ćwiczenia na konkretne grupy mięśniowe.
Dość dobra (3,5)	Student dość dobrze orientuje się w tematyce różnorodności rodzajów fitnessu i potrafi bez problemu dobrać odpowiedni jego rodzaj do swoich potrzeb. Student dość dobrze potrafi przeprowadzić krótką ogólnorozwojową rozgrzewkę. Student dość dobrze potrafi dobrać i zademonstrować ćwiczenia na konkretne grupy mięśniowe.
Dostateczna (3,0)	Student dostatecznie orientuje się w tematyce różnorodności rodzajów fitnessu i potrafi bez problemu dobrać odpowiedni jego rodzaj do swoich potrzeb. Student dostatecznie potrafi przeprowadzić krótką ogólnorozwojową rozgrzewkę. Student dostatecznie potrafi dobrać i zademonstrować ćwiczenia na konkretne grupy mięśniowe.



**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 , adiunkt - dr Aureliusz Kosendiak

**Data opracowania sylabusa**

**Sylabus opracował(a)**

.....

Dr Aureliusz Kosendiak, mgr Jerzy Dębski,  
mgr Monika Liberska

**Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia**

.....

**Podpis Dziekana właściwego wydziału**

.....