



Sylabus 2017/2018														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	FITNESS 2										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:4	zimowy X 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 audytoryjne (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)
Semestr zimowy:														
Semestr letni														
										15				
Razem w roku: 30														



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	
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):	
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	Obciążenie studenta (h)
1. Godziny kontaktowe:	15
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	15
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu	0,5
Uwagi	
Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia)	
Inne <ol style="list-style-type: none">1. Aerobik BBP. Trening aerobowy2. Fitball- ćwiczenia wzmacniające i równoważne z wykorzystaniem piłek fitnessowych3. Ćwiczenia mięśni głębokich z wykorzystaniem sprzętu sensomotorycznego4. Nordic walking - historia. Zasady doboru kijków, nauka techniki podstawowej.5.Zasady prowadzenia rozgrzewki w nordic walking. Praca ramion i nóg w technice podstawowej6.Budowa i zalecenia do treningu nordic walking , zabawy z kijkami.7.Ćwiczenia siłowe w nordic walking - indywidualne i ze współćwiczącym8.Doskonalenie elementów techniki podstawowej ćwiczenia oddechowe i rozciągające.9.Nordic walking a zdrowie. Zasady treningu zdrowotnego - przeciwwskazania do ćwiczeń z kijkami10.Nordic walking - spacer i rekreacja w terenie. Wykorzystanie nabytych umiejętności. pomiary składu ciała , wypełnienie kwestionariuszy	
Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje) <ol style="list-style-type: none">1. A. Wilanowski "Nordic Walking dla każdego" wyd. Bukowy Las 20142. Klaus Schwanbeck "Nordic Walking. I o to chodzi!" wyd Helion S.A. 20133. L. Kuba, M.Paruzel-Dyja "fitness. Nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne" Katowice 2013	
Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje) <ol style="list-style-type: none">1. Żywilla Brańska "aerobik sportowy" AWF Warszawa 2002	
Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) Hala sportowa, przybory i przyrządy sportowe	
Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu) Brak przeciwwskazań zdrowotnych o uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego	



<p>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)</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>	
Ocena:	Kryteria oceny: (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. Potrafi w bardzo dobry i prawidłowy sposób zaprezentować technikę marszu w nordic walking. Bez problemu potrafi dopasować odpowiednio kijki sobie i innym. Potrafi bardzo dobrze zaprezentować proste ćwiczenia wzmacniające, rozciągające i oddechowe w nordic walking
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. Potrafi w ponad dobry i prawidłowy sposób zaprezentować technikę marszu w nordic walking. Bez problemu potrafi dopasować odpowiednio kijki sobie i innym. Potrafi ponad dobrze zaprezentować proste ćwiczenia wzmacniające, rozciągające i oddechowe w nordic walking
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. Potrafi w dobry i prawidłowy sposób zaprezentować technikę marszu w nordic walking. Bez większego problemu potrafi dopasować odpowiednio kijki sobie i innym. Potrafi dobrze zaprezentować proste ćwiczenia wzmacniające, rozciągające i oddechowe w nordic walking
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. Potrafi w dość dobry i prawidłowy sposób zaprezentować technikę marszu w nordic walking. Potrafi dopasować odpowiednio kijki sobie i innym. Potrafi dość dobrze zaprezentować proste ćwiczenia wzmacniające, rozciągające i oddechowe w nordic walking
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. Potrafi w dostatecznie i prawidłowy sposób zaprezentować technikę marszu w nordic walking. Ma problem jak dopasować odpowiednio kijki sobie i innym. Potrafi dostatecznie zaprezentować proste ćwiczenia wzmacniające, rozciągające i oddechowe w nordic walking

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

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

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 sylabusu

Sylabus opracował(a)

.....

Dr Aureliusz Kosendiak, mgr Jerzy Dębski,
mgr Monika Liberska



UNIwersYTET MEDYCZNY
IM. PIASTÓW ŚLĄSKICH WE WROCLAWIU

Załącznik nr 5
do Uchwały Senatu Uniwersytetu Medycznego
we Wrocławiu nr 1630
z dnia 30 marca 2016 r.

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....

Podpis Dziekana właściwego wydziału

.....