







<b>K 01</b>	<b>K_K06</b>	Student aktywnie uczestniczy w procesie promocji zdrowia realizując zaplanowane zadania w bezpieczny sposób.	Obserwacja bezpośrednia aktywności studenta, Pokaz	SE
<p>** 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 – samokształcenie, EL- E-learning.</p>				
<p>Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw: Wiedza:3 Umiejętności: 3 Kompetencje społeczne: 2</p>				
<b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS): 2</b>				
<b>Forma nakładu pracy studenta</b> (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)			<b>Obciążenie studenta (h)</b>	
1. Godziny kontaktowe:			30	
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):			20	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta			50	
<b>Punkty ECTS za moduł/przedmiotu</b>			2	
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>Wykłady</b> 1.Podstawy treningu zdrowotnego. 2. Aktywność ruchowa oraz sposób odżywiania w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. 3. Kwestionariusze stylu życia wraz z pomiarami składu ciała. 4. Dieta w chorobach autoimmunologicznych.				
<b>Seminaria</b> 1. Trening oporowy w profilaktyce zdrowotnej. 2. Nordick walking jako forma promowania zdrowia. 3. Tworzenie diety pod jednostki chorobowe. 4. Jogging 5. Fitness zdrowotny 6. Zdrowy kręgosłup				



7. Pomiary składu ciała wraz z analizą, kwestionariusze stylu życia.
<b>Inne</b> 1. 2. 3. <i>itd...</i>
<b>Literatura podstawowa:</b> (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje) 1. „Trening zdrowotny osób dorosłych”. Poradnik lekarza i trenera. Henryk Kuński, AW Medsportpress. Warszawa 2003. Str 41 – 55. 2. „Choroby cywilizacyjne.” Dr Jacek Roik. Wydawnictwo PWN 2008. 3. <b>Literatura uzupełniająca i inne pomoce:</b> (nie więcej niż 3 pozycje) 1. „Dieta w chorobach autoimmunologicznych. Co jeść by czuć się lepiej?”. Wydawnictwo PZWL pod redakcją naukową dr n. med. Mirosławy Gałęckiej. Warszawa 2017. 2. 3.
<b>Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych:</b> (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) Przybory i przyrządy sportowe, projektor, tanita, kwestionariusze stylu życia.
<b>Warunki wstępne:</b> (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu) Brak przeciwwskazań zdrowotnych do zajęć sportowych.
<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) Aktywne uczestnictwo w zajęciach, przygotowanie planu treningu zdrowotnego, przygotowanie diety dla wybranej jednostki chorobowej, uczestniczenie w badaniach składu ciała, omówienie i przeprowadzenie badań kwestionariuszowych, prezentacja własnych wyników.



<b>Ocena:</b>	<b>Kryteria oceny:</b> (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem, )
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	

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

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu, ul. Wojciecha z Brudzewa 12 a, 51-601  
Wrocław, tel: 71 348 65 09, mail: swf@umed.wroc.pl

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

dr Aureliusz Kosendiak, tel: 71 348 65 09, 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 .**

Aureliusz Kosendiak, dr, adiunkt – ćwiczenia,

Monika Liberska, mgr, starszy wykładowca – ćwiczenia,

Anna Hajdas, mgr, wykładowca – ćwiczenia,

Łukasz Szwiec, mgr, wykładowca – ćwiczenia.

**Data opracowania sylabusu**

**Sylabus opracował(a)**



10.04.2018 r.

mgr Łukasz Szwiec.

**Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia**

.....

**Podpis Dziekana właściwego wydziału**

.....