



| Sylabus 2018/2019 | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------------|---|--|--------------------------|------------------------------|---|--|---|----------------|--|------------------------|---|-----------------|
| Opis przedmiotu kształcenia | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazwa modułu/przedmiotu | Wychowanie Fizyczne 1 | | Grupa szczegółowych efektów kształcenia | | | | | | | | | | | |
| | | | Kod grupy | | | Nazwa grupy | | | | | | | | |
| Wydział | Nauk o Zdrowiu | | | | | | | | | | | | | |
| Kierunek studiów | Dietetyka | | | | | | | | | | | | | |
| Specjalności | | | | | | | | | | | | | | |
| Poziom studiów | jednolite magisterskie * I stopnia X II stopnia III stopnia podyplomowe | | | | | | | | | | | | | |
| Forma studiów | X stacjonarne niestacjonarne | | | | | | | | | | | | | |
| Rok studiów | 1 | Semestr studiów: | | | X zimowy 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 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: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 30 | | | |
| Semestr letni | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Razem w roku: | | | | | | | | | | | | | | |



| | | | | | | | | | | 30 | | | |
|--|---------------------------------------|---|---|---|--|--|--|--|--|----|--|--|--|
| Cele kształcenia: (max. 6 pozycji) C1. Przekazanie wiedzy o planowaniu i realizacji zdrowego stylu życia. C2. Przygotowanie studentów do dbania o harmonijny rozwój organizmu, wzmacnianie układu ruchowego, stabilizację budowy ciała. | | | | | | | | | | | | | |
| Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć: | | | | | | | | | | | | | |
| 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> | | | | | | | | | |
| W 01 | W23 | Zna zasady i znaczenie promocji zdrowia, właściwego odżywiania i zdrowego stylu życia w profilaktyce chorób społecznych i dietozależnych. | Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta | WF | | | | | | | | | |
| W 02 | | Wskazuje i objaśnia podstawy edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i profilaktyki | | | | | | | | | | | |
| W 03 | | Posiada wiedzę z zakresu podstaw edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia | | | | | | | | | | | |
| W 04 | | Posiada wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i higieny na zajęciach sportowych | | | | | | | | | | | |
| W 05 | | Student posiada wiedzę związaną z wpływem ćwiczeń fizycznych na zdrowie i uświadamia sobie potrzebę zdrowego stylu życia | | | | | | | | | | | |
| U 01 | U15 | Potrafi w oparciu o znajomość fizjologii | Obserwacja bezpośrednia | WF | | | | | | | | | |



| | | | | |
|--|-----|--|--|----|
| U 02 | | wysiłku zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej | aktywności i postaw studenta | |
| U 03 | | Student umie ocenić poziom cech motorycznych swoich i współwiczających | | |
| U 04 | | Student potrafi zastosować odpowiedni dobór ćwiczeń do podniesienia sprawności fizycznej. | | |
| U 05 | | Student umie kształtować cechy motoryczne (siłę , zwinność , wytrzymałość) | | |
| | | Student umie dobrać ćwiczenia w związku z założonym celem | | |
| K 01 | K01 | Posiada świadomość własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do innych specjalistów. | Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta | WF |
| K 02 | K03 | Posiada umiejętność stałego dokształcania się. | | |
| K 03 | K09 | Potrafi brać odpowiedzialność za działania własne i właściwie organizować pracę własną | | |
| ** 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. | | | | |



| | |
|--|--------------------------------|
| Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw: Wiedza: 5 Umiejętności: 5 Kompetencje społeczne: 3 | |
| Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS): | |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.) | Obciążenie studenta (h) |
| 1. Godziny kontaktowe: | 30 |
| 2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie): | 0 |
| Sumaryczne obciążenie pracy studenta | 30 |
| Punkty ECTS za moduł/przedmiotu | 1 |
| 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 1. Zajęcia organizacyjne, regulamin sali, przepisy BHP. Pomiary składu ciała, wypełnienie kwestionariuszy dotyczących stylu życia. 2. Piłka siatkowa - nauka odbić piłki oburącz i dołem. Gra szkolna. 3. Technika indywidualna - doskonalenie odbić piłki. Nauka zagrywki. Gra szkolna. 4. Koszykówka - Gry i zabawy oswajające z piłką koszykową. Nauka podań i przyjęć piłki 5. Tenis stołowy- przepisy gry, rywalizacja indywidualna i zespołowa 6. Badminton - ćwiczenia oswajające z rakieta i lotką. Podbijanie lotki. 7. Nauka elementów treningowych - uderzenia forhendem i bekhend. Nauka serwu 8. Badminton Doskonalenie elementów technicznych. Przepisy gry - gra na punkty 9. Futsal- Nauka prowadzenia piłki zewnątrzna częścią stopy. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy oraz na udo, pierś , głowę. Gra szkolna. 10. Unihockey- zapoznanie z przepisami i zasadami gry w unihockey nauka podań, podstawowych elementów gry-gra szkolna. 11. Bodyball - ćwiczenia z użyciem dużych piłek terapeutycznych 12. Ćwiczenia z wykorzystaniem lasek gimnastycznych przy muzyce. 13. Aerobik TBC ćwiczenia z piłkami lekarskimi 14. Trening obwodowy jako metoda wzmacniania mięśni i poprawy ogólnej kondycji 15. Step aerobik - trening na platformie | |
| Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje) 1. Billy Blanks - "Instrukcjonal Workout" Basic wyd. Amazon Muvies 2. Nelson A., Kokkonen J. "Anatomia stretchingu", Studio Astropsychologii 2010 3. Arlet T. 2001. Koszykówka – Podstawowe techniki i taktyki. 4. Kulgawczuk Roman "Nauczanie i uczenie się gry w siatkówkę Przykładowy zestaw zajęć na cały semestr." Wyd. ZWPiW Plewnia 2012 5. Nawara H. "Badminton" wyd. AWF Wrocław 2009 | |
| Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (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. Paweł Grycman , Władysław Szyngiera "Nowoczesne nauczanie i doskonalenie gry w piłkę nożną" wyd. Paweł Grycman 2016 | |



| | |
|--|---|
| Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) Sala gimnastyczna, sprzęt sportowy, tarcze | |
| Warunki wstępne: (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) Obecność na ćwiczeniach i wykonywania powierzonych zadań. Zaliczenie praktyczne , Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowanie ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej Testy czynnościowe kontrolujących postępy w zajęciach | |
| | |
| Ocena: | Kryteria oceny: (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 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 Jerzy Dębski , 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

.....