



Sylabus 2018/2019														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu			Wychowanie Fizyczne 2			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:2				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 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)
<b>Semestr zimowy:</b>														
<b>Semestr letni</b>														
										30				
<b>Razem w roku:</b>														



										30			
<b>Cele kształcenia:</b> (max. 6 pozycji) <b>C1. Przekazanie wiedzy o planowaniu i realizacji zdrowego stylu życia.</b> <b>C2. Przygotowanie studentów do dbania o harmonijny rozwój organizmu, wzmacnianie układu ruchowego, stabilizację budowy ciała.</b>													
<b>Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:</b>													
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)		
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		
<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>				



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.	
<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:	30
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	0
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	30
<b>Punkty ECTS za moduł/przedmiotu</b>	1
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> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zapoznanie się z zasadami bezpiecznego ćwiczenia na sali treningowej.</li><li>2. Kształtowanie specjalistycznych umiejętności ruchowych za pomocą toru przeszkód.</li><li>3. Obwód stacyjny kształtujący cechy motoryczne</li><li>4. Obwód stacyjny kształtujący wytrzymałość (interwał)</li><li>5. Wprowadzenie do aeroboxingu. Nauka ciosów rękoma i wykopów w tempie wolnym przy muzyce</li><li>6. Doskonalenie wykopów i ciosów w rytmie muzyki.</li><li>7. Nauka prostych elementów manualnych z samoobrony.</li><li>8. Nauka kopnięć w samoobronie na tarczach.</li><li>9. Stretching mięśni nóg przy muzyce.</li><li>10. Nordic Walking wprowadzenie. Nauka techniki podstawowej.</li><li>11. Oswajanie z kijkami. Zabawy ruchowe z kijkami.</li><li>12. Doskonalenie elementów techniki podstawowej.</li><li>13. Rodzaje kijków i zasady doboru.</li><li>14. Zwiedzanie Parku Szczytnickiego.</li><li>15. Gry i zabawy w terenie. Pomiary składu ciała wypełnienie kwestionariuszy dotyczących stylu życia.</li></ol>	
<b>Literatura podstawowa:</b> (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje) <ol style="list-style-type: none"><li>1. Billy Blanks - "Instrukcjonal Workout" Basic wyd. Amazon Muvies</li><li>2. Nelson A.,Kokkonen J."Anatomia stretchingu",Studio Astropsychologii 2010</li></ol>	
<b>Literatura uzupełniająca i inne pomoce:</b> (nie więcej niż 3 pozycje) <ol style="list-style-type: none"><li>1. P. Wróblewski "Nordic Walking" poradnik</li></ol>	
<b>Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych:</b> (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) Sala gimnastyczna, sprzęt sportowy, tarcze	
<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.	



<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)	
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	
<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 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

.....