



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 II stopnia X III stopnia podyplomowe													
Forma studiów	X stacjonarne niestacjonarne													
Rok studiów	I										Semestr studiów:	zimowy X letni		
Typ przedmiotu	X obowiązkowy ograniczonego wyboru wolny wybór/ fakultatywny													
Rodzaj przedmiotu	kierunkowy X podstawowy													
Język wykładowy	X polski angielski inny													
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając na X														
Liczba godzin														
Forma kształcenia														
Jednostka realizująca przedmiot	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytorne (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														
											30			
Razem w roku:														



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)	
Wykłady 1. 2. 3.	
Seminaria 1. 2. 3.	
Ćwiczenia 1. 2. 3.	
Inne 1. Proste ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce 2. Bodyball - ćwiczenia z użyciem dużych piłek terapeutycznych 3. Ćwiczenia z wykorzystaniem lasek gimnastycznych przy muzyce. 4. Aerobik TBC ćwiczenia z piłkami lekarskimi 5. Trening obwodowy jako metoda wzmacniania mięśni i poprawy ogólnej kondycji 6. Step aerobik - trening na platformie 7. Aerobik BBP. Trening na siłowni 8. Nordic walking. Zasady doboru kijków, nauka techniki podstawowej. 9. Zasady prowadzenia rozgrzewki w nordic walking. Praca ramion i nóg w technice podstawowej 10. nordic walking , zabawy z kijkami. 11. Ćwiczenia siłowe w nordic walking - indywidualne i ze współćwiczącym 12. Doskonalenie elementów techniki podstawowej. Ćwiczenia oddechowe i rozciągające. 13. Nordic walking a zdrowie. Zasady treningu zdrowotnego - przeciwwskazania do ćwiczeń z kijkami 14. Zabawy i gry terenowe 15. Pomiary składu ciała, wypełnienie kwestionariuszy dotyczących stylu życia.	
Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje) 1. 1. M. Hillebrecht, A. Jordon "Fitnes z piłką. Ruch to życie, życie to ruch" wyd ABA 2015 2. L. Kuba, M. Paruzel-Dyja "fitness. Nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne" Katowice 2013 3. Sławomir Owczarek, rok wydania 2009, oprawa Miękkka, wydawnictwo: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne 4. A. Wilanowski "Nordic Walking dla każdego" wyd. Bukowy Las 2014	



5.Klaus Schwanbeck "Nordic Walking. I o to chodzi!" wyd Helion S.A. 2013	
Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje) 1.Nawara Henryk.Badminton Wydawnictwo AWF Wrocław 209	
Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) Sala gimnastyczna, laski gimnastyczne, skakanki, drabinki gimnastyczne, przybory i przyrządy sportowe, sala sportowa, piłki , siatka	
Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu) Brak przeciwwskazań zdrowotnych do zajęć sportowych	
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) Aktywny udział w zajęciach, współpraca w grupie	
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

Koordynator / 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 sylabusa

.....

Sylabus opracował(a)

Dr Aureliusz Kosendiak, mgr Jerzy Dębski,
mgr Monika Liberska

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....

Podpis Dziekana właściwego wydziału

.....