



Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)
C1. Kształtowanie świadomej postawy wobec kultury fizycznej.
C2. Doskonalenie umiejętności współpracy w zespole.
C3. Kształtowanie wiedzy na temat zależności między aktywnością fizyczną, a zachowaniem zdrowia.

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 ** wpisz symbol
K_W12	P6S_WG2 P6S_WK2	Zna i potrafi wdrażać zasady zdrowego żywienia i stylu życia dla młodzieży i dorosłych. Zna przyczyny i skutki zaburzeń odżywiania.	Diskusja, odpowiedź ustna.	WF
K_W23	P6S_WK1 P6S_WK2	Zna zasady i znaczenie promocji zdrowia, właściwego odżywiania i zdrowego stylu życia w profilaktyce chorób społecznych i dietozależnych.	Diskusja.	WF
K_U04	P6S_UW2 P6S_UW5 P6S_UK2 P6S_UO1	Potrafi przygotować materiały edukacyjne dla pacjenta.	Diskusja. Odpowiedź ustna, aktywna postawa studenta, praca w grupie.	WF
K_U15	P6S_UW2 P6S_UK_1 P6S_UO1	Potrafi w oparciu o znajomość fizjologii wysiłku zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej.	Obserwacja bezpośrednia, dyskusja.	WF

** WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytorjne; 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: 3

Umiejętności:3

Kompetencje społeczne:

Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):

Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	Obciążenie studenta (h)
---	-------------------------

1. Godziny kontaktowe:	60
------------------------	----

2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	0
---	---



Sumaryczne obciążenie pracy studenta	60
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu	0
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	
Seminaria	
Zajęcie wychowania fizycznego	
Semestr zimowy	
<ol style="list-style-type: none">1. Zajęcia organizacyjne, regulamin zajęć, przepisy BHP obowiązujące w salach sportowych Studium Wychowania Fizycznego i Sportu.2. Pomiary składu ciała, wypełnienie kwestionariuszy dotyczących stylu życia.3. Podstawy żywienia w treningu siłowym, wytrzymałościowym, szybkościowym i mieszanym.4. Nordic walking - nauka techniki podstawowej.5. TRX -ćwiczenia wzmacniające na taśmach.6. Rollery - zasady stosowania i podstawowe techniki.7. Koszykówka - nauka podań i przyjęć piłki, gra zespołowa.8. Siatkówka - nauka odbić piłki oburącz i dołem9. Trening relaksacji, zmniejszenie napięcia mięśniowego, regulacja oddechu, nauka radzenia sobie ze stresem.10. Regeneracja powysiłkowa - podstawowe ćwiczenia rozciągające.11. Zdrowy kręgosłup - ćwiczenia wzmacniające oraz ćwiczenia utrzymania prawidłowej postawy ciała.12. Badminton - ćwiczenia oswajające z raketką i lotką. Odbijanie w parach.13. Tenis stołowy - przepisy gry, rywalizacja indywidualna i zespołowa.14. Unihokej - przedstawienie zasad, ćwiczenia prowadzenia piłki, gra zespołowa.15. Tabata - forma treningu interwałowego. Podsumowanie semestru.	
Semestr letni	
<ol style="list-style-type: none">1. Suplementacja w sporcie2. Zasady programowania diety pod daną dyscyplinę sportową.3. Siatkówka - doskonalenie techniki, gra zespołowa.4. Trening siłowy z piłkami lekarskimi.5. Trening oporowy - wzmacniający korpus mięśniowy.6. Koszykówka - doskonalenie techniki prowadzenia piłki, dwutakt, gra zespołowa.7. Trening płotkarski - przedstawienie podstawowych technik lekkoatletycznych.8. Tenis stołowy - przepisy gry, rywalizacja indywidualna i zespołowa.9. Trening na ergometrach wioślarskich - poprawa wydolności fizycznej.10. Body pump - ćwiczenia z użyciem sztang.11. Zasady prowadzenia rozgrzewki w nordic walking. Praca ramion i nóg w technice podstawowej12. Ćwiczenia siłowe w nordic walking - indywidualne i ze współćwiczącym - zabawy z kijkami.	



13. Badminton - ćwiczenia doskonalące odbicia górne i dolne. Odbijanie w parach.
14. Trening biegowy w terenie. Przedstawienie prawidłowej techniki biegowej.
15. Gry i zabawy terenowe.

Inne

Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)

1. A. Wilanowski "Nordic Walking dla każdego" wyd. Bukowy Las 2014
2. Nelson A., Kokkonen J. "Anatomia stretchingu", Studio Astropsychologii 2010
3. Nawara H., Badminton, Wydawnictwo AWF Wrocław, 2009.

Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje)

1. E. Mleczo, Lekkoatletyka, Wydawnictwo AWF Kraków 2015
2. T. Arlet, Koszykówka – Podstawowe techniki i taktyki, 2001.

Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...)
Sala gimnastyczna, sprzęt sportowy.

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, kryteria 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).
Każda nieobecność musi być odrobiona, łącznie z dniami rektorskimi i godzinami dziekańskimi.

Ocena:	Kryteria oceny zaliczenia przedmiotu
Bardzo dobra (5,0)	Student bardzo dobrze współpracuje w grupie. Bardzo dobrze zna zasady asekuracji. Prezentuje wzorową postawę odnośnie zachowywania zasad bezpieczeństwa. Chętnie i aktywnie oraz w prawidłowy sposób wykonuje ćwiczenia. Bardzo dobrze radzi sobie z obsługą analizatora masy ciała oraz właściwie dokonuje analizy wyników.
Ponad dobra (4,5)	Student dobrze współpracuje w grupie. Zna zasady asekuracji. Prezentuje właściwą postawę odnośnie zachowywania zasad bezpieczeństwa. Chętnie i aktywnie oraz w prawidłowy sposób wykonuje ćwiczenia. Dobrze radzi sobie z obsługą analizatora masy ciała oraz właściwie dokonuje analizy wyników.
Dobra (4,0)	Student dobrze współpracuje w grupie. Zna zasady asekuracji. Prezentuje właściwą postawę odnośnie zachowywania zasad bezpieczeństwa. Wykonuje ćwiczenia popełniając drobne błędy w technice. Z pomocą prowadzącego radzi sobie z obsługą analizatora masy ciała oraz właściwie dokonuje analizy wyników.
Dość dobra (3,5)	Student wystarczająco dobrze współpracuje w grupie. Zna podstawowe



	zasady asekuracji. Prezentuje właściwą postawę odnośnie zachowywania zasad bezpieczeństwa. Wykonuje ćwiczenia popełniając istotne błędy w technice. Z pomocą prowadzącego radzi sobie z obsługą analizatora masy ciała oraz potrzebuje wsparcia merytorycznego przy analizie wyników.
Dostateczna (3,0)	Student mało chętnie współpracuje w grupie. Zna najprostsze zasady asekuracji. Nie prezentuje właściwej postawy odnośnie zachowywania zasad bezpieczeństwa. Niezbyt chętnie wykonuje ćwiczenia popełniając istotne błędy w technice. Z pomocą prowadzącego radzi sobie z obsługą analizatora masy ciała oraz potrzebuje wsparcia merytorycznego przy analizie wyników.
Ocena:	
Kryteria oceny z egzaminu (jeśli dotyczy)	
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	

Nawa jednostki prowadzącej przedmiot:	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
Adres jednostki	ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław
Nr telefonu	tel. 71 348 65 09
E-mail	swf@umed.wroc.pl

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	dr Aureliusz Kosendiak
Nr telefonu	tel. 71 348 65 09
E-mail	aureliusz.kosendiak@umed.wroc.pl

<i>Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:</i>	<i>stopień/tytuł naukowy lub zawodowy</i>	<i>dziedzina naukowa</i>	<i>Wykonywany zawód</i>	<i>Forma prowadzenia zajęć</i>
Aureliusz Kosendiak	dr			ćwiczenia
Sara Bajura	mgr			ćwiczenia
Gabriela Jednorat	dr			ćwiczenia
Emilia Kozłowska	mgr			ćwiczenia
Marek Mikuła	mgr			ćwiczenia