



Sylabus 2019/20														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	Podstawy coachingu w aktywności fizycznej. Moduł modyfikacji stylu życia.							Grupa szczegółowych efektów kształcenia						
								Kod grupy		Nazwa grupy				
Wydział	Nauk o Zdrowiu													
Kierunek studiów	Dietetyka													
Specjalności	-													
Poziom studiów	jednolite magisterskie <input type="checkbox"/> I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia X III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe <input type="checkbox"/>													
Forma studiów	X <u>stacjonarne</u> <input type="checkbox"/> niestacjonarne													
Rok studiów	1					Semestr studiów: 3		zimowy						
Typ przedmiotu	<input type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru x wolny wybór/ fakultatywny													
Rodzaj przedmiotu	Kierunkowy													
Język wykładowy	X <u>polski</u> <input type="checkbox"/> angielski <input type="checkbox"/> inny													
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając <input type="checkbox"/> 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:														
	15												35	
Semestr letni														
Razem w roku:														



Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	Obciążenie studenta (h)
1. Godziny kontaktowe:	15
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	15
Sumaryczne obciążenie pracy ta:	30
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu	1
Uwagi	Zal
Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia)	
Wykłady	
<ol style="list-style-type: none">1. Coaching, tutoring, mentoring – istota coaching,2. Etapy coachingu w aktywności fizycznej,3. Coaching grupowy i indywidualny, narzędzia coachingowe w aktywności fizycznej,4. Wstępne projektowanie indywidualnego planu zmiany.5. Wytyczne WHO, UE i in. dotyczące aktywności fizycznej.6. Efekty biologiczne i psychospołeczne systematycznej aktywności fizycznej7. Zagrożenia zdrowotne wynikające z niskiej aktywności fizycznej8. Aktywność fizyczna w chorobach cywilizacyjnych9. Metody pomiaru poziomu aktywności fizycznej i wydolności tlenowej10. Bariery podejmowania aktywności fizycznej	
Seminaria	
Ćwiczenia	
Inne_Samokształcenie	
Małe portfolio: Coaching zmiany stylu życia. Aktywność fizyczna.	
Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)	
<ol style="list-style-type: none">1. Bennewicz M., 2014. Coaching. Kreatywność. Zabawa. Narzędzia rozwoju dla pasjonatów i profesjonalistów. One Press. Sensus2. Starr J., 2011, Podręcznik coachingu. Sprawdzone techniki treningu personalnego, Oficyna Wolters Kluwer bussines, Warszawa3. Jaskólski A. , Jaskólska A., Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka, AWF Wrocław, 2006	
Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: rzutnik multimedialny, komputer	
Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu).	
Podstawy fizjologii	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:	
<ol style="list-style-type: none">1. obecność na wykładach2. zaliczenie pozytywnie przygotowanego portfolio	
Efekty kształcenia, które nie zostały zrealizowane podczas zajęć dydaktycznych z uwagi na: dzień rektorski i/lub godziny rektorskie/dziekańskie oraz w sytuacji usprawiedliwionej nieobecności studenta	



w wymiarze 10% (Regulamin Studiów UM we Wrocławiu & 13, pkt 4), w przypadku braku możliwości przeniesienia zajęć na inny możliwy termin, student zobowiązany jest zrealizować je w ramach samokształcenia. Nauczyciel udostępnia stosowne materiały dydaktyczne i/lub wskazuje literaturę niezbędną do osiągnięcia niniejszych efektów. Weryfikacja efektów kształcenia odbywa się zgodnie z kryteriami określonymi dla danego przedmiotu z uwzględnieniem formy kształcenia.

Nazwa i adres jednostki prowadzącej moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email Zakład Promocji Zdrowia, ul. Bartła 5, Wrocław p.219 tel 717841830 agnieszka.lintowska@umed.wroc.pl

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

dr n. o zdr. Agnieszka Lintowska

Zakład Promocji Zdrowia, ul. Bartła 5, Wrocław p.219 tel. 717841830
agnieszka.lintowska@umed.wroc.pl

Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia: Imię i Nazwisko, stopień/tytuł naukowy lub zawodowy, dziedzina naukowa, wykonywany zawód, forma prowadzenia zajęć .

dr n. o zdr. Agnieszka Lintowska, promocja zdrowia, psycholog, nauczyciel akademicki, wykłady


Data opracowania sylabusu

10.09.2019.....

Sylabus opracował(a)


dr n. o zdr. Agnieszka Lintowska.....

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
Wydział Nauk o Zdrowiu
Katedra Zdrowia Publicznego
ZAKŁAD PROMOCJI ZDROWIA
p.o. kierownika

dr n. med. Mariola Ser

Podpis Dziekana właściwego wydziału

.....