



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_W13	P7S_WK2	Zna podstawowe założenia i zadania zdrowia publicznego. Społeczne i ekonomiczne uwarunkowania zdrowia oraz założenia i programy promocji zdrowia w Polsce. Zna wzajemne relacje między żywnością, żywieniem a zdrowiem i potrafi je wykorzystać w praktyce	Diskusja, odpowiedź ustna.	WF
K_U02	P7S_UW2	Potrafi opracować jasne i zrozumiałe materiały edukacyjne dla pacjenta.	Dyskusja, odpowiedź ustna, aktywna postawa studenta, praca w grupie.	WF
K_U21	P7S_UW2 P7S_UW4	Zna zasady dietoprofilaktyki i potrafi zaplanować, dostosowane do wieku postępowanie dietetyczne w celu zapobiegania chorobom związanym z nieprawidłowym odżywianiem i brakiem aktywności fizycznej.	Dyskusja. Odpowiedź ustna, aktywna postawa studenta, praca w grupie.	WF
** 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: 2 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	
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. Zasady dietoprofilaktyki w sporcie.	
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 dołem	
9. 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 rakieta 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	
1. Suplementacja w sporcie	
2. 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 wiosłarskich - poprawa wydolności fizycznej.	
10. Body pump - ćwiczenia z użyciem sztang.	
11. Zasady prowadzenia rozgrzewki w nordic walking. Praca ramion i nóg w technice podstawowej	



<p>12. Ćwiczenia siłowe w nordic walking - indywidualne i ze współwiczającym - 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.</p>	
<p>Inne</p>	
<p>Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)</p> <ol style="list-style-type: none">1. A. Wilanowski "Nordic Walking dla każdego" wyd. Bukowy Las 20142. Nelson A.,Kokkonen J."Anatomia stretchingu", Studio Astropsychologii 20103. Nawara H., Badminton, Wydawnictwo AWF Wrocław, 2009. <p>Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje)</p> <ol style="list-style-type: none">1. E. Mleczko, Lekkoatletyka, Wydawnictwo AWF Kraków 20152. T. Arlet, Koszykówka – Podstawowe techniki i taktyki, 2001.	
<p>Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) Sala gimnastyczna, sprzęt sportowy.</p>	
<p>Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu) Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego.</p>	
<p>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.</p>	
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

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



Data opracowania sylabusu

.....

Sylabus opracował(a)

.....

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....

Podpis Dziekana właściwego wydziału

.....