



Sylabus na rok akademicki: 2020/2021														
Cykl kształcenia: 2020-2023														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	WF2						Grupa szczegółowych efektów kształcenia							
							Kod grupy			Nazwa grupy				
Wydział	Nauk o zdrowiu													
Kierunek studiów	Dietetyka													
Jednostka realizująca przedmiot	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													
Specjalność	Nie dotyczy													
Poziom studiów	jednolite magisterskie <input type="checkbox"/> * I stopnia X II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe <input type="checkbox"/>													
Forma studiów	X stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne													
Rok studiów	I					Semestr studiów:		<input type="checkbox"/> zimowy X letni						
Typ przedmiotu	X obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny													
Rodzaj przedmiotu	<input type="checkbox"/> kierunkowy X podstawowy													
Język wykładowy	X polski <input type="checkbox"/> angielski <input type="checkbox"/> inny													
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając <input type="checkbox"/> na X														
Liczba godzin														
Forma kształcenia														
	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytorialne (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:														
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)														

Kształcenie zdalne synchroniczne																			
Kształcenie zdalne asynchroniczne																			30
Semestr letni:																			
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)																			
Kształcenie zdalne synchroniczne																			
Kształcenie zdalne asynchroniczne																			30
Razem w roku:																			
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)																			
Kształcenie zdalne synchroniczne																			
Kształcenie zdalne asynchroniczne																			60
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 uczenia się dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:																			
Numer efektu uczenia się przedmiotowego	Numer efektu uczenia się kierunkowego	Student, który zaliczył moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych <i>** wpisz symbol</i>															
K_W12	P6S_WG P6S_WK	Zna i potrafi wdrażać zasady zdrowego żywienia i stylu życia dla młodzieży i dorosłych. Zna przyczyny i skutki zaburzeń odżywiania.	Prezentacja, esej, zadanie złożone.	WF/EL															
K_W23	P6S_WK	Zna zasady i znaczenie promocji zdrowia, właściwego odżywiania i zdrowego stylu życia w profilaktyce chorób społecznych i dietozależnych.	Prezentacja, esej, zadanie złożone.	WF/EL															
K_U04	P6S_UW P6S_UK P6S_UO	Potrafi przygotować materiały edukacyjne dla pacjenta.	Prezentacja, esej, zadanie złożone.	WF/EL															
K_W01	P6S_WG	Wykazuje znajomość anatomii i fizjologii człowieka ze szczególnym	Prezentacja, esej, zadanie	WF/EL															

		uwzględnieniem układu pokarmowego oraz procesów trawienia i wchłaniania.	złożone.	
<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>				
<p>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: 3</p>				
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):				
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)			Obciążenie studenta (h)	
1. Godziny kontaktowe:			0	
2. Godziny w kształceniu zdalnym (e-learning)			60	
3. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):			0	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta			60	
Punkty ECTS za moduł/przedmiot			0	
Uwagi				
<p>Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty uczenia się)</p>				
<p>Inne</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przedstawienie ćwiczeń rozgrzewkowych przygotowujących do wysiłku fizycznego. Wypełnianie kwestionariuszy stylu życia i aktywności fizycznej 2. Ergonomia w czasie pracy z użyciem komputera, ćwiczenia rozluźniające oraz wzmacniające mięśnie pleców 3. Zalecana aktywność fizyczna według WHO – samoocena własnej aktywności fizycznej 4. Zasady prowadzenia treningu całego ciała oraz wykorzystanie ich w praktyce – trening FBW 5. Ćwiczenia z wykorzystaniem metody treningu obwodowego 6. Metody treningowe zwiększające wydolność oraz wytrzymałość organizmu - Tabata 7. Redukcja stresu przy pomocy metod relaksacyjnych Schulza oraz Jacobsena 8. Ćwiczenia wzmacniające gibkość 9. Zasady prowadzenia treningu aerobowego oraz wykorzystanie ich w praktyce – trening Cardio 10. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha 11. Metody treningowe zwiększające wydolność oraz wytrzymałość organizmu - HIIT 12. Ćwiczenia elongacyjne kręgosłupa 13. Trening ukierunkowany na mięśnie posturalne 14. Pomiar własnej aktywności fizycznej przy użyciu aplikacji oraz stron internetowych 15. Metody hartowania organizmu, podsumowanie zajęć, wpis zaliczeń 				
<p>Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. F. Delavier „Atlas treningu siłowego” , Wydawnictwo lekarskie PZWL, 2011. 2. Nelson A.,Kokkonen J."Anatomia stretchingu", Studio Astropsychologii 2010 3. M. Boyle „Nowoczesny trening funkcjonalny trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji”, 				

Galaktyka 2019.	
Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje)	
1. J. Jakubik-Hajdukiewicz „Joga przeciwbólowa. Ćwiczenia jako forma profilaktyki i terapii chorób zawodowych”, KOS 2018.	
2. T. Arlet, Koszykówka – Podstawowe techniki i taktyki, 2001.	
Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych:	
Komputer, myszka komputerowa, laptop, klawiatura komputerowa, programy do wyświetlania i tworzenia tekstu oraz prezentacji multimedialnych np. „WORD”, „PowerPoint” itp., dostęp do Internetu, wolna przestrzeń do wykonywania ćwiczeń fizycznych	
Warunki wstępne:	
Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego.	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:	
Wykonanie 100% zleconych zadań, odesłanie ich w formie PDF na uczelnianą chmurę w wyznaczonym terminie:	
Studenci otrzymują trening do wykonania w domu w oparciu o bieżący temat danych zajęć. Przesłany trening należy wykonać mierząc tętno w wyznaczonych momentach, wyniki pomiarów studenci wpisują w dodaną do zadania tabelę i przesyłają do odpowiedniego folderu na ownCloud do prowadzącego. Wszystkie rubryki w tabeli muszą zostać wypełnione.	
Każda nieobecność musi być odrobiona, łącznie z dniami rektorskimi i godzinami dziekańskimi	
Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny)	
zaliczenie	Wykonanie 100% zleconych zadań ze starannością i rzetelnością, przesłanie wykonanych zadań w terminie wyznaczonym przez prowadzącego.
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
Adres jednostki:	ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław
Numer telefonu:	tel. 71 348 65 09
E-mail:	swf@umed.wroc.pl

Osoba odpowiedzialna za przedmiot (koordynator):	mgr Jakub Kucharski			
Numer telefonu:	713486509			
E-mail:	swf@umed.wroc.pl , jakub.kucharski@umed.wroc.pl			
Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:				
Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:	stopień/tytuł naukowy lub zawodowy	dziedzina naukowa	Wykonywany zawód	Forma prowadzenia zajęć
Jakub Kucharski	Mgr sportu	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Marek Mikuła	Mgr fizjoterapii	Nauki o kulturze fizycznej	Nauczyciel akademicki	WF
Sara Bajura	Mgr fizjoterapii	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Adrian Drożdżowski	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF

Data opracowania sylabusa

.....

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:

.....

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

.....