



Sylabus na rok akademicki: 2020/2021														
Cykl kształcenia: 2020-2022														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	Wychowanie Fizyczne 1							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 <input type="checkbox"/> II stopnia X III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe <input type="checkbox"/>													
Forma studiów	X stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne													
Rok studiów	I					Semestr studiów:		X zimowy <input type="checkbox"/> 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 audytorijne (CA)	Ćwiczenia kierunkowe - niekliniczne (CN)	Ćwiczenia kliniczne (CK)	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)	Ćwiczenia w warunkach symulowanych (CS)	Zajęcia praktyczne przy pacjencie (PP)	Ćwiczenia specjalistyczne - magisterskie (CIM)	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					
<b>Semestr letni:</b>																	
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)																	
Kształcenie zdalne synchroniczne																	
Kształcenie zdalne asynchroniczne												30					
<b>Razem w roku:</b>																	
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)																	
Kształcenie zdalne synchroniczne																	
Kształcenie zdalne asynchroniczne												60					
<b>Cele kształcenia:</b> (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																	
<b>Macierz efektów uczenia się dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:</b>																	
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  ** wpisz symbol													
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	Prezentacja,	WF/EL													

		fizjologii człowieka ze szczególnym uwzględnieniem układu pokarmowego oraz procesów trawienia i wchłaniania.	esej, zadanie 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>				
<b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):</b>				
<b>Forma nakładu pracy studenta</b> (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)			<b>Obciążenie studenta (h)</b>	
1. Godziny kontaktowe:			0	
2. Godziny w kształceniu zdalnym (e-learning)			60	
3. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):			0	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta			60	
<b>Punkty ECTS za moduł/przedmiot</b>			0	
Uwagi				
<p><b>Treść zajęć:</b> (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty uczenia się)</p>				
<p><b>Inne</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zajęcia organizacyjne, ustalenie zasad pracy na zajęciach oraz wypełnienie kwestionariuszy aktywności fizycznej i stylu życia</li> <li>2. Poznajemy zagadnienia z zakresu wpływu aktywności fizycznej na ludzki organizm.</li> <li>3. Czynniki warunkujące sprawność fizyczną człowieka.</li> <li>4. Poznajemy różne formy aktywności fizycznej i zalety sportów całego życia w promocji zdrowia.</li> <li>5. Zasady zdrowego odżywiania człowieka oraz rodzaje diet w zależności od potrzeb organizmu.</li> <li>6. Najważniejsze zasady treningu zdrowotnego.</li> <li>7. Trening zdrowotny w warunkach domowych.</li> <li>8. Trening ogólnorozwojowy we warunkach domowych o charakterze siłowym z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała.</li> <li>9. Trening ogólnorozwojowy we warunkach domowych- HIIT</li> <li>10. Trening relaksacyjny Jacobsona- progresywna relaksacja mięśni.</li> <li>11. Trening ogólnorozwojowy we warunkach domowych- AMRAP.</li> <li>12. Trening ogólnorozwojowy we warunkach domowych- MOBILITY.</li> <li>13. Trening ogólnorozwojowy we warunkach domowych z obciążeniem zewnętrznym.</li> <li>14. Trening aerobowy we warunkach domowych- CARDIO.</li> <li>15. Trening ogólnorozwojowy ukierunkowany na spalanie tkanki tłuszczowej- FAT BURNING.</li> </ol>				
<p><b>Literatura podstawowa:</b> (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. F. Delavier „Atlas treningu siłowego”, Wydawnictwo lekarskie PZWL, 2011.</li> </ol>				

<p>2. Nelson A.,Kokkonen J."Anatomia stretchingu", Studio Astropsychologii 2010</p> <p>3. M. Boyle „Nowoczesny trening funkcjonalny trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji”, Galaktyka 2019.</p> <p><b>Literatura uzupełniająca i inne pomoce:</b> (nie więcej niż 3 pozycje)</p> <p>1. J. Jakubik-Hajdukiewicz „Joga przeciwbólowa. Ćwiczenia jako forma profilaktyki i terapii chorób zawodowych”, KOS 2018.</p> <p>2. T. Arlet, Koszykówka – Podstawowe techniki i taktyki, 2001.</p>	
<p><b>Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych:</b></p> <p>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</p>	
<p><b>Warunki wstępne:</b></p> <p>Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego.</p>	
<p><b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:</b></p> <p>Wykonanie 100% zleconych zadań, odesłanie ich w formie PDF na uczelnianą chmurę w wyznaczonym terminie:</p> <p>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</p>	
<p><b>Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny)</b></p>	
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:	<a href="mailto:swf@umed.wroc.pl">swf@umed.wroc.pl</a> , <a href="mailto:jakub.kucharski@umed.wroc.pl">jakub.kucharski@umed.wroc.pl</a>			
Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:				
<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>
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**

30.09.2020

**Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:**

dr Aureliusz Kosendiak

**Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia**

.....

**Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:**

.....