



| Sylabus na rok akademicki: 2020/2021 | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------------|-----------------------------|--|--------------------------|------------------------------|---|--|--|----------------|--|------------------------|---|-----------------|
| Cykl kształcenia: 2020-2022 | | | | | | | | | | | | | | |
| Opis przedmiotu kształcenia | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazwa modułu/przedmiotu | Wychowanie Fizyczne 2 | | | | | | 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: | | <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 (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 |
| 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 zaliczy 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 | | | | |
| 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>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 | | | | |
| Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje) | | | | |
| <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

30.09.2020

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

.....