



Sylabus na rok akademicki: 2020-21														
Cykl kształcenia: 2019-21														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	A17. A18. Fitness 1, 2						Grupa szczegółowych efektów kształcenia							
							Kod grupy			Nazwa grupy				
							Moduł ograniczonego wyboru							
Wydział	Nauk o Zdrowiu													
Kierunek studiów	Fizjoterapia													
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	<input type="checkbox"/> stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne													
Rok studiów	II					Semestr studiów:	X zimowy X letni							
Typ przedmiotu	<input type="checkbox"/> obowiązkowy X 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														
<b>Liczba godzin</b>														
<b>Forma kształcenia</b>														
	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytoryjne (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)
<b>Semestr zimowy:</b>														

Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)																	
Kształcenie zdalne synchroniczne																	
Kształcenie zdalne asynchroniczne											15						
<b>Semestr letni:</b>																	
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)											15						
Kształcenie zdalne synchroniczne																	
Kształcenie zdalne asynchroniczne																	
<b>Razem w roku:</b>																	
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)																	
Kształcenie zdalne synchroniczne																	
Kształcenie zdalne asynchroniczne											30						
<b>Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)</b> C1. Przygotowanie studentów do dbania o harmonijny rozwój organizmu. C2. Przekazanie wiedzy o planowaniu i realizacji zdrowego stylu życia. C3. Motywacja do podejmowania aktywności ruchowej w celach zdrowotnych. C4. Doskonalenie umiejętności współpracy w grupie. C5. Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności koniecznych do uczestnictwa w wybranych formach aktywności fizycznej.																	
<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 zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych  ** wpisz symbol													
W 01	A.W15.	Zna zasady kontroli motorycznej oraz teorie i koncepcje procesu sterowania i regulacji czynności ruchowej;	Prezentacja	WF/ EL													
W 02	A.W16.	Zna podstawy uczenia się kontroli postawy i ruchu oraz nauczania czynności ruchowych ;	Prezentacja	WF/ EL													
W 03	B.W12.	Wymienia zasady edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia oraz elementy polityki społecznej dotyczącej ochrony zdrowia;	Prezentacja	WF/ EL													

W 04	C.W6.	Zna teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;	Prezentacja	WF/ EL
W 05	C.W11.	Zna zasady doboru różnych form adaptowanej aktywności fizycznej, sportu, turystyki oraz rekreacji terapeutycznej w procesie leczenia i podtrzymywania sprawności osób ze specjalnymi potrzebami, w tym osób z niepełnosprawnościami;	Prezentacja	WF/ EL
U 01	A.U12.	Potrafi ocenić poszczególne cechy motoryczne;	Prezentacja	WF/ EL
U 02	B.U9.	Wykazać umiejętności ruchowe z wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych);	Prezentacja	WF/ EL
U 03	B.U4.	Potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;	Prezentacja	WF/ EL
U 04	C.U7.	Wykazuje umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;	Prezentacja	WF/ EL
U 05	C.U17.	Potrafi podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej;	Prezentacja	WF/ EL

\*\* 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:3

Umiejętności:4

Kompetencje społeczne: 4

**Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):**

<b>Forma nakładu pracy studenta</b> (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	<b>Obciążenie studenta (h)</b>
1. Godziny kontaktowe:	15
2. Godziny w kształceniu zdalnym (e-learning)	15
3. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	30
<b>Punkty ECTS za moduł/przedmiot</b>	
Uwagi	
<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><b>Inne</b></p> <p><b>Semestr zimowy</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zajęcia organizacyjne, regulamin zajęć, przepisy BHP obowiązujące w salach sportowych Studium Wychowania Fizycznego i Sportu, wypełnienie kwestionariuszy dotyczących stylu życia.</li> <li>2. Zasady wykonywania prawidłowej rozgrzewki</li> <li>3. Zasady przeprowadzania treningu obwodowego</li> <li>4. Trening obwodowy jako metoda wzmacniania mięśni i poprawy ogólnej kondycji</li> <li>5. Rollery - zasady stosowania i podstawowe techniki.</li> <li>6. Zdrowy kręgosłup - ćwiczenia wzmacniające oraz ćwiczenia utrzymania prawidłowej postawy ciała</li> <li>7. Wstęp do treningów interwałowych</li> <li>8. Tabata - forma treningu interwałowego</li> <li>9. Trening HIIT</li> <li>10. Trening oporowy - wzmacniający korpus mięśniowy.</li> <li>11. Zalety wykonywania treningu siłowego</li> <li>12. Trening biegowy w terenie. Przedstawienie prawidłowej techniki biegowej.</li> <li>13. Czym jest trening AMRAP?</li> <li>14. Trening relaksacji</li> <li>15. Zmniejszenie napięcia mięśniowego, regulacja oddechu</li> </ol> <p><b>Semestr letni</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przedstawienie ćwiczeń rozgrzewkowych przygotowujących do wysiłku fizycznego</li> <li>2. Ergonomia w czasie pracy z użyciem komputera, ćwiczenia rozluźniające oraz wzmacniające mięśnie pleców</li> <li>3. Zalecana aktywność fizyczna według WHO – samoocena własnej aktywności fizycznej</li> <li>4. Zasady prowadzenia treningu całego ciała oraz wykorzystanie ich w praktyce – trening FBW</li> <li>5. Ćwiczenia z wykorzystaniem metody treningu obwodowego</li> <li>6. Metody treningowe zwiększające wydolność oraz wytrzymałość organizmu - Tabata</li> <li>7. Redukcja stresu przy pomocy metod relaksacyjnych Schulza oraz Jacobsena</li> <li>8. Ćwiczenia wzmacniające gibkość</li> <li>9. Zasady prowadzenia treningu aerobowego oraz wykorzystanie ich w praktyce – trening Cardio</li> <li>10. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha</li> <li>11. Metody treningowe zwiększające wydolność oraz wytrzymałość organizmu - HIIT</li> </ol>	

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)

1. Wysocka A. Gry i zabawy w wychowaniu fizycznym i rekreacji ruchowej, Białystok 2010
2. Łatyszkiewicz L., Worobjew M., Chromajew Z. Piłka ręczna, koszykówka, piłka siatkowa. Warszawa 1999
3. Strugarek J. Plenerowe i halowe gry rekreacyjne. Poznań 2009.

**Literatura uzupełniająca i inne pomoce:**

1. Bondarowicz M, Staniszewski T. (2001) Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych, AWF Warszawa

**Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych:**

Urządzenie elektroniczne (np. komputer, tablet, telefon komórkowy), dostęp do Internetu, wolna przestrzeń do ćwiczeń fizycznych

**Warunki wstępne:** (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu)

**Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego.**

**Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:**

1. Wykonanie wszystkich prac domowych w formie elektronicznej
2. Przesyłanie wykonanych zadań systematycznie i w wyznaczonym terminie.
3. Każda nieobecność musi być odrobiona, łącznie z dniami rektorskimi i godzinami dziekańskimi
4. Raport wykonanych ćwiczeń oraz przedstawienie subiektywnej samooceny studenta.
5. Wykonanie prezentacji według kryteriów:

1. Pozyskiwanie i dobór informacji:

3pkt: Dobiera liczne (5-10) wiarygodne źródła (artykuły naukowe, oficjalne strony internetowe organizacji/stowarzyszeń/książki akademickie. Wybiera aktualny materiał źródłowy

2pkt: Dobiera wiarygodne źródła (ok 5 pozycji) . Wybiera aktualny materiał źródłowy

1pkt: Dobiera przypadkowy materiał/korzysta z popularnych źródeł internetowych (poniżej 5 pozycji) .

Wybiera materiał mało aktualny

0pkt: Nie realizuje zadania

2. Sposób opracowania tematu na podstawie źródeł:

3pkt: Przygotowuje bardzo rzetelną informację tematyczną, na podstawie zgromadzonych źródeł; przedstawia ją w sposób interesujący słuchaczom, wykorzystuje ciekawe rozwiązania techniczne.

2pkt: Przygotowuje poprawną informację tematyczną, na podstawie zgromadzonych źródeł, przedstawia ją słuchaczom, wykorzystuje standardowe rozwiązania techniczne

1pkt: Przygotowuje mało wartościową informację tematyczną, na podstawie zgromadzonych źródeł, nie wzbudza zainteresowania słuchaczy, wykorzystuje najprostsze rozwiązania.

0pkt: Nie realizuje zadania

3. Zgodność z zasadami przygotowania prezentacji multimedialnej:

3pkt: Prezentacja w pełni zgodna z metodyką przygotowywania prezentacji

2pkt: Prezentacja zawiera nieliczne błędy metodyczne.

1pkt: Prezentacja w wielu aspektach niezgodna z metodyką przygotowywania prezentacji.

Opkt: Nie realizuje zadania	
4. Analiza pozyskanych informacji: 3pkt: Bardzo rzetelnie analizuje informacje pozyskane na podstawie pracy własnej i źródeł. 2pkt: Poprawnie analizuje informacje pozyskane na podstawie pracy własnej i źródeł. 1pkt: Ma problemy z analizowaniem informacji pozyskanych na podstawie pracy własnej i źródeł.. 0pkt: Nie realizuje zadania	
Kryteria zaliczenia prezentacji (w punktach): zal: 8-12pkt  nzal: 0-7pkt	
<b>Ocena:</b>	<b>Kryteria zaliczenia przedmiotu na ocenę:</b>
Bardzo dobra (5,0)	Wykonanie wszystkich wyznaczonych zadań z precyzją, wykazanie się bardzo dobrą znajomością zadanego tematu realizowanego w prezentacji. Wykonanie prezentacji zaliczeniowej na 12 punktów.
Ponad dobra (4,5)	Wykonanie wszystkich wyznaczonych zadań z precyzją, wykazanie się ponad dobrą znajomością zadanego tematu realizowanego w prezentacji. Wykonanie prezentacji zaliczeniowej na 11 punktów.
Dobra (4,0)	Wykonanie z małymi błędami wszystkich wyznaczonych zadań, wykazanie się dobrą znajomością zadanego tematu realizowanego w prezentacji. Wykonanie prezentacji zaliczeniowej na 10 punktów.
Dość dobra (3,5)	Wykonanie wszystkich wyznaczonych zadań z małymi brakami i błędami, wykazanie się dostateczną znajomością zadanego tematu realizowanego w prezentacji. Wykonanie prezentacji zaliczeniowej na 9 punktów.
Dostateczna (3,0)	Wykonanie wszystkich wyznaczonych zadań z dużymi brakami, wykazanie się dostateczną znajomością zadanego tematu realizowanego w prezentacji. Wykonanie prezentacji zaliczeniowej na 8 punktów.

<b>Nawa jednostki prowadzącej przedmiot:</b>	<b>Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu</b>
Adres jednostki	<b>ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław</b>
Nr telefonu	<b>tel. 71 348 65 09</b>
E-mail	<b>swf@umed.wroc.pl</b>
<b>Osoba odpowiedzialna za przedmiot:</b>	<b>Mgr Marek Mikula</b>
Nr telefonu	<b>tel. 71 3486509</b>

E-mail	<b>Marek.mikula@umed.wroc.pl</b>			
<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>
<b>Jerzy Dębski</b>	Mgr wychowania fizycznego	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF/EL
<b>Marek Mikula</b>	Mgr fizjoterapii	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF/EL
<b>Sara Bajura</b>	Mgr fizjoterapii	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF/EL
<b>Jakub Kucharski</b>	Mgr sportu	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF/EL
<b>Paweł Marszałek</b>	Mgr wychowania fizycznego	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF/EL
<b>Aureliusz Kosendiak</b>	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF/EL
<b>Adrian Drożdżowski</b>	Mgr wychowania fizycznego	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF/EL

**Data opracowania sylabusu**

01.10.2020

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

dr Aureliusz Kosendiak

**Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia**

.....

**Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:**

.....