



Sylabus na rok akademicki: 2020-21.			
Cykl kształcenia: 2020-25			
Opis przedmiotu kształcenia			
Nazwa modułu/przedmiotu	21. Wychowanie fizyczne 1	Grupa szczegółowych efektów kształcenia	
		Kod grupy A,B, C	Nazwa grupy Biomedyczne podstawy fizjoterapii, nauki ogólne, podstawy fizjoterapii
Wydział	Nauk o zdrowiu		
Kierunek studiów	Fizjoterapia		
Jednostka realizująca przedmiot	Studium wychowania fizycznego i sportu		
Specjalność			
Poziom studiów	jednolite magisterskie X I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe <input type="checkbox"/>		
Forma studiów	X stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne		
Rok studiów	1	Semestr studiów:	X zimowy X letni
Typ przedmiotu	X obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny		
Rodzaj przedmiotu	X kierunkowy <input type="checkbox"/> 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 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 (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. 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														
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 ** 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	Prezentacja	WF/ EL

		szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej;		
<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:2 Umiejętności: 3 Kompetencje społeczne: 4</p>				
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):				
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)			Obciążenie studenta (h)	
1. Godziny kontaktowe:				
2. Godziny w kształceniu zdalnym (e-learning)			30	
3. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):				
Sumaryczne obciążenie pracy studenta			30	
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)				
Wykłady				
Seminaria				
Ćwiczenia				
Inne				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia organizacyjne, ustalenie zasad pracy na zajęciach oraz wypełnienie kwestionariuszy aktywności fizycznej. 2. Poznajemy zagadnienia z zakresu wpływu aktywności fizycznej na ludzki organizm. 3. Czynniki warunkujące sprawność fizyczną człowieka. 4. Poznajemy różne formy aktywności fizycznej i zalety sportów całego życia w promocji zdrowia. 5. Zasady zdrowego odżywiania człowieka oraz rodzaje diet w zależności od potrzeb organizmu. 6. Najważniejsze zasady treningu zdrowotnego. 7. Trening zdrowotny w warunkach domowych. 8. Trening ogólnorozwojowy we warunkach domowych o charakterze siłowym z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała. 9. Trening ogólnorozwojowy we warunkach domowych- HIIT 10. Trening relaksacyjny Jacobsona- progresywna relaksacja mięśni. 11. Trening ogólnorozwojowy we warunkach domowych- AMRAP. 12. Trening ogólnorozwojowy we warunkach domowych- MOBILITY. 13. Trening ogólnorozwojowy we warunkach domowych z obciążeniem zewnętrznym. 14. Trening aerobowy we warunkach domowych- CARDIO. 15. Trening ogólnorozwojowy ukierunkowany na spalanie tkanki tłuszczowej- FAT BURNING. 				
Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)				

1. Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Warszawa, Polska: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2007.

2. Jaskólska A. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. Wrocław, Polska: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu; 2005.

3. Traczyk J. Fizjologia człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej. Warszawa, Polska: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2009

Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje)

1. Chodinow W. Rola wypoczynku w treningu obwodowym. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2017;3:360-364.

2. Magiera L. Walaszek R. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Kraków, Polska: Biosport; 2003.

Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych:

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

Warunki wstępne:

Urządzenie elektroniczne (np. komputer, tablet, telefon komórkowy), brak przeciwwskazań do wykonywania aktywności fizycznej

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:

1. Wykonanie prac domowych w formie elektronicznej, systematyczne i w wyznaczonym terminie
2. Wykonanie prezentacji na zaliczenie 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.

0pkt: 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	
Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny)	
zaliczenie	Wykonanie wszystkich powierzonych zadań ze starannością i odesłanie ich w terminie. Wykonanie prezentacji zaliczeniowej, uzyskanie 8-12 pkt. Za jej wykonanie

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:		Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu		
Adres jednostki:		ul. Wojciecha z Brudzowa 12a, 51-601 Wrocław		
Numer telefonu:		tel. 71 348 65 09		
E-mail:		swf@umed.wroc.pl		
Osoba odpowiedzialna za przedmiot (koordynator):		dr Aureliusz Kosendiak		
Numer telefonu:		tel. 71 3486509		
E-mail:		aureliusz.kosendiak@umed.wroc.pl		
Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:				
Imię i nazwisko:	Stopień / tytuł naukowy lub zawodowy:	Dyscyplina naukowa:	Wykonywany zawód:	Forma prowadzenia zajęć:
Marek Mikula	Mgr fizjoterapii	Nauki o kulturze fizycznej	Nauczyciel akademicki	WF
Sara Bajura	Mgr fizjoterapii	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Paweł Marszałek	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Adrian Drożdżowski	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Jakub Kucharski	Mgr sportu	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Jerzy Dębski	Mgr wychowania fizycznego	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:

.....

.....