



Sylabus na rok akademicki: 2020-21.			
Cykl kształcenia: 2020-25			
Opis przedmiotu kształcenia			
Nazwa modułu/przedmiotu	22. Wychowanie fizyczne 2	Grupa szczegółowych efektów kształcenia	
		Kod grupy	Nazwa grupy
		A, B, C	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:	<input type="checkbox"/> zimowy X letni
Typ przedmiotu	X obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny		
Rodzaj przedmiotu	X kierunkowy 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							Krótka praca			WF/ EL		

		oraz teorie i koncepcje procesu sterowania i regulacji czynności ruchowej;	pisemna	
W 02	A.W16.	Zna podstawy uczenia się kontroli postawy i ruchu oraz nauczania czynności ruchowych ;	Krótką pracą pisemną	WF/ EL
W 03	B.W12.	Wymienia zasady edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia oraz elementy polityki społecznej dotyczącej ochrony zdrowia;	Odpowiedź pisemna	WF/ EL
W 04	C.W6.	Zna teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;	Pracą pisemną	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	EL
U 01	A.U12.	Potrafi ocenić poszczególne cechy motoryczne;	Pracą pisemną/ prezentacja	WF/ EL
U 02	B.U9.	Wykazać umiejętności ruchowe z wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych);	Odpowiedź pisemna	WF/ EL
U 03	B.U4.	Potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;	Dyskusja, pokaz	WF/ EL
U 04	C.U7.	Wykazuje umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;	Dyskusja, pokaz	WF/ EL
<p>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: 3</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	
Zajęcie wychowania fizycznego	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Przedstawienie ćwiczeń rozgrzewkowych przygotowujących do wysiłku fizycznego 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. .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: (nie więcej niż 3 pozycje)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bondarowicz M, Staniszewski T. (2001) Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych, AWF Warszawa 	
Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...)	
Urządzenie pomiarowe Tanita, sala sportowa, projektor, ekran, siłownia, przyrządy i przybory sportowe, piłki lekarskie, taśmy rehabilitacyjne, stopy, mini bands, sztangi, fitball, piłki do Goalchy, kijki nordic walking, piłki do gier zespołowych itp.	
Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do	

modułu/przedmiotu)

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego.
2. Zmienny strój sportowy oraz obuwie.

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: (określić formę, kryteria i warunki zaliczenia zajęć wchodzących w zakres modułu/przedmiotu, zasady dopuszczenia do egzaminu końcowego teoretycznego i/lub praktycznego, jego formę oraz wymagania jakie student powinien spełnić by go zdać, a także kryteria na poszczególne oceny) UWAGA! Warunkiem zaliczenia przedmiotu nie może być obecność na zajęciach

1. Obecność na zajęciach.
2. Aktywny udział w zajęciach.
3. Uczestnictwo w badaniach składu ciała oraz wypełnienie kwestionariusza zdrowego stylu życia.
4. 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.

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 Brudzewa 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 zdrowiu	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

.....
