



Cele kształcenia: (max. 6 pozycji) C1. Kształtowanie świadomej postawy wobec kultury fizycznej C2. Przekazanie wiedzy o planowaniu i realizacji zdrowego stylu życia. C3. Zwiększanie świadomości na temat roli aktywności ruchowej dla zdrowia				
Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:				
Numer efektu kształcenia przedmiotowego	Numer efektu kształcenia kierunkowego	Student, który zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych <i>** wpisz symbol</i>
W 01	B.W6	Student zna techniki redukcji lęku, metody relaksacji oraz mechanizmy powstawania i zapobiegania zespołowi wypalenia zawodowego.	Ocena zaangażowania studenta	WF
W 02	B.W13	Student zna problematykę procesu kształcenia w ujęciu edukacji zdrowotnej.	Ocena postaw studenta, ankieta	WF
W 03	B.W14	Student zna metodykę edukacji zdrowotnej dzieci, młodzieży i dorosłych.	Ocena aktywności studenta	WF
W 04	B.W22	Student zna podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia i choroby.	Ankieta	WF
W 05	B.W23	Student zna istotę profilaktyki i prewencji chorób.	Ocena aktywności studenta	WF
<i>** 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.</i>				
Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokuja państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw: Wiedza: 4 Umiejętności: 1				
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):				
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)			Obciążenie studenta (h)	
1. Godziny kontaktowe:			15	
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):				
Sumaryczne obciążenie pracy studenta			15	
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu				
Uwagi				
Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia)				
Ćwiczenia				



1. Marszobiegi – trening interwałowy.
2. Trening tabaty.
3. Trening AMRAP (trening crossfit).
4. Trening metod relaksacyjnych.
5. Trening EMOM (trening crossfit).
6. Trening obwodowy.
7. Hi-low aerobik.
8. Kwestionariusze stylu życia.

Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)

1. Rippetoe M., Programowanie Treningu Siłowego, wyd. Galakta 2019.
2. Kulmatycki J., Stres Joga Relaksacja. Podręcznik ćwiczeń, wyd. Wacław Bagiński i Synowie 1993.
3. L. Kuba, M. Paruzel-Dyja, fitness. Nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne, Katowice 2013.

Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...)

Stoper, przestrzeń do ćwiczeń ok. 2m²

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

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do podejmowania aktywności fizycznej.

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).

Każda nieobecność musi być odrobiona, łącznie z dniami rektorskimi i godzinami dziekańskimi.

Wysyłanie na bieżąco zadań dołączonych do treningów.

Przedmiot prowadzony na zaliczenie.

Ocena:	Kryteria oceny zaliczenia przedmiotu
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	
Ocena:	Kryteria oceny z egzaminu (jeśli dotyczy)
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	



Nawa jednostki prowadzącej przedmiot:	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
Adres jednostki	ul. Wojciecha z Brudzewa 12a , 51-601 Wrocław
Nr telefonu	tel.713486509
E-mail	swf@umed.wroc.pl

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	mgr Marek Mikula
Nr telefonu	tel.713486509
E-mail	marek.mikula@umed.wroc.pl

<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>

Data opracowania sylabusu

Sylabus opracował(a)

.....

.....

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....

Podpis Dziekana właściwego wydziału

.....