



Sylabus na rok akademicki: 2020/2021														
Cykl kształcenia: 2019/2022														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	Wychowanie fizyczne							Grupa szczegółowych efektów kształcenia						
								Kod grupy			Nazwa grupy			
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu													
Kierunek studiów	Położnictwo													
Jednostka realizująca przedmiot	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													
Specjalność	Nie dotyczy													
Poziom studiów	jednolite magisterskie <input type="checkbox"/> * I stopnia X II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe <input type="checkbox"/>													
Forma studiów	X stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne													
Rok studiów	2						Semestr studiów:		X zimowy X letni					
Typ przedmiotu	X obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny													
Rodzaj przedmiotu	<input type="checkbox"/> kierunkowy <input type="checkbox"/> podstawowy													
Język wykładowy	<input type="checkbox"/> 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)												30							
Kształcenie zdalne synchroniczne																			
Kształcenie zdalne asynchroniczne																			
Razem w roku:																			
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)																			
Kształcenie zdalne synchroniczne																			
Kształcenie zdalne asynchroniczne												30							
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 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.W01	Określa budowę ciała ludzkiego w podejściu topograficznym(kończyna górna i dolna, klatka piersiowa, brzuch, miednica, grzbiet, szyja, głowa) oraz czynnościowym (układ kostno-stawowy, układ mięśniowy, układ krążenia, układ oddechowy, układ pokarmowy, układ moczowy, układ płciowy, układ nerwowy i narządy zmysłów, powłoka wspólna, krążenie maczyno-płodowe)	Pokaz/ prezentacja	WF/EL															
W 02	B.W34	Charakteryzuje istotę profilaktyki i prewencji chorób	Krótką prezentacją	WF/EL															
W 03	B.W36	Zna działania w zakresie polityki zdrowotnej i społecznej prowadzonej przez państwo na rzecz zdrowia publicznego	Praca pisemna	WF/EL															

W 04	C.W13	Zna podstawowe zagadnienia dotyczące promocji zdrowia, profilaktyki i edukacji zdrowotnej	Ankieta	WF/EL
U 01	B.U01	Opracowuje zestawienia podstawowych determinantów zdrowia	Praca pisemna	WF/EL
U 02	C.U13	Wdraża rekomendacje i standardy postępowania promującego zdrowie	Obserwacja studenta	WF/EL
<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: 4</p>				
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):				
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)			Obciążenie studenta (h)	
1. Godziny kontaktowe:			30	
2. Godziny w kształceniu zdalnym (e-learning)			30	
3. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):				
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)				
Wykłady				
Seminaria				
Ćwiczenia.				
Inne				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia organizacyjne, regulamin zajęć, przepisy BHP obowiązujące w salach sportowych Studium Wychowania Fizycznego i Sportu, wypełnienie kwestionariuszy dotyczących stylu życia. 2. Zasady wykonywania prawidłowej rozgrzewki 3. Zasady przeprowadzania treningu obwodowego 4. Trening obwodowy jako metoda wzmacniania mięśni i poprawy ogólnej kondycji 5. Rollery - zasady stosowania i podstawowe techniki. 6. Zdrowy kręgosłup - ćwiczenia wzmacniające oraz ćwiczenia utrzymania prawidłowej postawy ciała 7. Wstęp do treningów interwałowych 8. Tabata - forma treningu interwałowego 9. Trening HIIT 				

<ul style="list-style-type: none"> 10. Trening oporowy - wzmacniający korpus mięśniowy. 11. Zalety wykonywania treningu siłowego 12. Trening biegowy w terenie. Przedstawienie prawidłowej techniki biegowej. 13. Czym jest trening AMRAP? 14. Trening relaksacji 15. Zmniejszenie napięcia mięśniowego, regulacja oddechu 16. Redukcja stresu przez aktywność fizyczną 17. Regeneracja powysiłkowa - podstawowe ćwiczenia rozciągające 18. Podstawowe zasady treningu zdrowotnego 19. Trening ogólnorozwojowy - podstawowe zasady i rodzaje 20. Różne formy ćwiczeń aerobowych w kształtowaniu sprawności 21. NORDIC WALKING 22. Body pump - ćwiczenia z użyciem sztang. 23. Koszykówka 24. Badminton 25. Tenis stołowy 26. Siatkówka - nauka odbić piłki oburącz i dołem 27. Siatkówka- gra w zespole 28. TRX -ćwiczenia wzmacniające na taśmach 29. Step aerobik- ćwiczenia na 30. Ćwiczenia siłowe w nordic walking - indywidualne i ze współćwiczącym 	
<p>Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	
<p>Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...)</p> <p>Stoper, przestrzeń do ćwiczeń ok. 2m²</p>	
<p>Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu)</p> <p>Brak przeciwwskazań zdrowotnych do podejmowania aktywności fizycznej.</p>	
<p>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</p> <p>Każda nieobecność musi być odrobiona, łącznie z dniami rektorskimi i godzinami dziekańskimi. Wysyłanie na bieżąco zadań dołączonych do treningów. Przedmiot prowadzony na zaliczenie.</p>	
Ocena:	Kryteria zaliczenia przedmiotu na ocenę:

Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	
	Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny)
zaliczenie	Każda nieobecność musi być odrobiona, łącznie z dniami rektorskimi i godzinami dziekańskimi. Wysyłanie na bieżąco zadań dołączonych do treningów. Przesyłanie wykonanych zadań zgodnie z podanym terminem.

Ocena:	Kryteria oceny z egzaminu:
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:	Dr Aureliusz Kosendiak			
Nr telefonu	tel.713486509			
E-mail	Aureliusz.kosnediak@umed.wroc.pl			
Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:	stopień/tytuł naukowy lub zawodowy	dziedzina naukowa	Wykonywany zawód	Forma prowadzenia zajęć
Jerzy Dębski	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	E-learning
Jakub Kucharski	Mgr sportu	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	E-learning
Marek Mikuła	Mgr fizjoterapii	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	E-learning

Sara Bajura	Mgr fizjoterapii	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	E-learning
Adrian Drożdżowski	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	E-learning
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	E-learning

Data opracowania sylabusa

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:

01.10.2020

Dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

.....