



Sylabus 2020/2021														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	Wychowanie fizyczne							Grupa szczegółowych efektów kształcenia						
								Kod grupy			Nazwa grupy			
Wydział	Nauk o Zdrowiu													
Kierunek studiów	Zdrowie Publiczne													
Specjalności	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	<input type="checkbox"/> 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"/> wolny wybór/ 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														
Liczba godzin														
Forma kształcenia														
Jednostka realizująca przedmiot	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:														
											30			
Semestr letni														
Razem w roku:														



										30			
<p>Cele kształcenia: (max. 6 pozycji) C1. Kształtowanie świadomej postawy wobec kultury fizycznej. C2. Motywacja do podejmowania aktywności ruchowej w celach zdrowotnych. C3. Przekazanie studentom wiedzy dotyczącej metod walki ze stresem poprzez aktywność fizyczną. C4. Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności koniecznych do uczestnictwa w wybranych formach aktywności fizycznej.</p>													
<p>Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:</p>													
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 ** wpisz symbol									
K_W16	P6_S_W G P6S_WK	Definiuje pojęcia związane ze zdrowiem i stylem życia w aspekcie medycznym i społecznym.	Prezentacja, esej, zadanie złożone.	Definiuje pojęcia związane ze zdrowiem i stylem życia w aspekcie medycznym i społecznym									
K_W17	P6S_WG P6S_WK	Zna strategie stosowane na różnych poziomach oddziaływań profilaktycznych i promocji zdrowia.	Prezentacja, esej, zadanie złożone.	EL									
K_U02	P6S_UK P6S_U O	Posiada umiejętność zastosowania nabytej wiedzy na płaszczyźnie interpersonalnej, np. w pracy w grupie.	Prezentacja, esej, zadanie złożone.	EL									
K_U20	P6S_UK	Posiada umiejętności pracy w zespole.	Prezentacja, esej, zadanie złożone.	EL									
K_U34	P6S_UW	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych właściwych dla studiowanego kierunku.	Prezentacja, esej, zadanie złożone.	EL									
K_W06	P6S_WK P6S_WK	Zna główne zagrożenia zdrowia i problemy zdrowotne ludności Polski i społeczeństwa lokalnego.	Prezentacja, esej, zadanie złożone.	EL									
<p>** WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe (niekliniczne); CK - ćwiczenia kliniczne;</p>													



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: 2	
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):	
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	Obciążenie studenta (h)
1. Godziny kontaktowe:	30
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	30
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)	
Wykłady 1. 2. 3.	
Seminaria 1. 2. 3.	
Ćwiczenia 1. 2. 3.	
Zajęcia wychowania fizycznego 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	



<p>własnego ciała.</p> <ol style="list-style-type: none">9. Trening ogólnorozwojowy we warunkach domowych- HIIT10. 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.	
<p>Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Z. Stawczyk, Ćwiczenia ogólnorozwojowe. AWF Poznań 2001.2. F. Delavier „Atlas treningu siłowego” , Wydawnictwo lekarskie PZWL, 2011.3. M. Boyle „Nowoczesny trening funkcjonalny trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji”, Galaktyka 2019. <p>Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje)</p> <ol style="list-style-type: none">1. L. Kuba, M. Paruzel-Dyja, Fitness. Nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne, Katowice 2013.2. J. Jakubik-Hajdukiewicz „Joga przeciwbólowa. Ćwiczenia jako forma profilaktyki i terapii chorób zawodowych”, KOS 2018.3. K. Schwanbeck, Nordic Walking – i o to chodzi! Wydawnictwo Helion 2013.	
<p>Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: Komputer, myszka komputerowa, laptop, klawiatura komputerowa, programy do wyświetlania i tworzenia tekstu oraz prezentacji multimedialnych np. „WORD”, „PowerPoint” itp., dostęp do internetu.</p>	
<p>Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu)</p> <p>Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego.</p>	
<p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: (określić formę 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)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Obecność na zajęciach.2. Aktywny udział w zajęciach.3. Uczestnictwo w badaniach składu ciała oraz wypełnienie kwestionariusza zdrowego stylu życia.4. Każda nieobecność musi być odrobiona, łącznie z dniami rektorskimi i godzinami dziekańskimi. Formą odrobienia zajęć mogą być po ustaleniu przez koordynatora przedmiotu: Praca pisemna, prezentacja, udział w organizacji imprezy eventu zdrowotnego, pomoc przy tworzeniu baz danych dotyczących stylu życia	
Ocena:	Kryteria oceny: (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem,)
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	



Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	dr Aureliusz Kosendiak
Nr telefonu	tel. 71 3486509
E-mail	aureliusz.kosendiak@umed.wroc.pl

Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:	stopień/tytuł naukowy lub zawodowy	dziedzina naukowa	Wykonywany zawód	Forma prowadzenia zajęć
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

14.09.2020

Sylabus opracował(a)

Adrian Drożdżowski

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....

Podpis Dziekana właściwego wydziału

.....