



Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
STUDIUM
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław
tel. 71 348 65 00

Sylabus na rok akademicki: 2021/2022
Cykl kształcenia: 2018/2019 – 2022/2023

Opis przedmiotu kształcenia

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne 4 Physical Education 4		Grupa szczegółowych efektów uczenia się										
			Grupa zajęć (kod grupy)	Nazwa grupy									
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu												
Kierunek studiów	Fizjoterapia												
Poziom studiów	<input checked="" type="checkbox"/> jednolite magisterskie <input type="checkbox"/> I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe												
Forma studiów	<input checked="" type="checkbox"/> stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne												
Rok studiów	IV		Semestr studiów:	<input checked="" type="checkbox"/> zimowy <input type="checkbox"/> letni									
Typ przedmiotu	<input checked="" type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny												
Język wykładowy	<input checked="" type="checkbox"/> polski <input type="checkbox"/> angielski												
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)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie kierowane (SK)	E-learning (EL)
Semestr zimowy:													
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													
Kształcenie bezpośrednie										15			
Kształcenie zdalne													
Semestr letni:													
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													
Kształcenie bezpośrednie													

Kształcenie zdalne																				
Razem w roku:																				
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu																				
Kształcenie bezpośrednie																			15	
Kształcenie zdalne																				

Cele kształcenia:

- 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

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:

Numer szczegółowego efektu uczenia się	Student, który zaliczył przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się	Forma zajęć dydaktycznych * wpisz symbol
K_U19	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu różnych form aktywności fizycznej związanych z fizjoterapią	Realizacja zleconego zadania	WF

* WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytorne; CN - ćwiczenia kierunkowe-niekliniczne; CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; PP - zajęcia praktyczne przy pacjencie; LE - lektoraty, WF - zajęcia wychowania fizycznego; PZ - praktyki zawodowe; SK - samokształcenie kierowane, EL - E-learning.

Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):

Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	Obciążenie studenta
1. Godziny w kontakcie bezpośrednim:	15
2. Godziny w kształceniu zdalnym:	0
3. Godziny indywidualnej pracy własnej studenta:	-
4. Godziny samokształcenia kierowanego:	0
Sumaryczny nakład pracy studenta:	15
Punkty ECTS za przedmiot:	0

Treść zajęć:

1. Zajęcia organizacyjne, regulamin zajęć, przepisy BHP obowiązujące w salach sportowych Studium Wychowania Fizycznego i Sportu.
2. Pomiar składu ciała, wypełnienie kwestionariuszy dotyczących stylu życia.
3. Body pump - ćwiczenia z użyciem sztang
4. Nordic Walking - nauka techniki podstawowej.
5. TRX - ćwiczenia wzmacniające na taśmach.
6. Rollery - zasady stosowania i podstawowe techniki.
7. Koszykówka - nauka podań i przyjęć piłki, gra zespołowa.
8. Siatkówka - nauka odbić piłki oburącz i dołem
9. Trening relaksacji, zmniejszenie napięcia mięśniowego, regulacja oddechu, nauka radzenia sobie ze stresem.
10. Regeneracja powysiłkowa - podstawowe ćwiczenia rozciągające.
11. Zdrowy kręgosłup - ćwiczenia wzmacniające oraz ćwiczenia utrzymania prawidłowej postawy ciała.
12. Badminton - ćwiczenia oswajające z raketką i lotką. Odbijanie w parach.
13. Tenis stołowy - przepisy gry, rywalizacja indywidualna i zespołowa.
14. Unihokej - przedstawienie zasad, ćwiczenia prowadzenia piłki, gra zespołowa.
15. Tabata - forma treningu interwałowego. Podsumowanie semestru.

Literatura podstawowa:

1. „Aktywność fizyczna dla zdrowia – aspekty teoretyczne i praktyczne”, pod redakcją dr Aureliusza Kosendiaka, Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, Wrocław 2021
2. F. Delavier, „Atlas treningu siłowego”, Wydawnictwo lekarskie PZWL, 2011.
3. Nelson A., Kokkonen J., „Anatomia stretchingu”, Studio Astropsychologii, 2010

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

1. J. Jakubik-Hajdukiewicz, „Joga przeciwbólowa. Ćwiczenia jako forma profilaktyki i terapii chorób zawodowych”, KOS, 2018.
2. T. Arlet, „Koszykówka – Podstawowe techniki i taktyki”, 2001.
3. M. Boyle „Nowoczesny trening funkcjonalny trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji”

Warunki wstępne:

Brak przeciwwskazań do podejmowania aktywności fizycznej.

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:

1. Aktywny udział w zajęciach.
2. Uczestnictwo w badaniach składu ciała oraz wypełnienie kwestionariusza zdrowego stylu życia.
3. Wykonanie prezentacji na zaliczenie według poniższych kryteriów:
 - A. Pozyskiwanie i dobór informacji:
 - 3 pkt.: Dobiera liczne (5-10 pozycji) wiarygodne źródła (artykuły naukowe, oficjalne strony internetowe organizacji/ stowarzyszeń/książki akademickie). Wybiera aktualny materiał źródłowy.
 - 2 pkt.: Dobiera wiarygodne źródła (ok. 5 pozycji). Wybiera aktualny materiał źródłowy.
 - 1 pkt.: Dobiera przypadkowy materiał/korzysta z popularnych źródeł internetowych (poniżej 5 pozycji). Wybiera materiał mało aktualny.
 - 0 pkt.: Nie realizuje zadania.
 - B. Sposób opracowania tematu na podstawie źródeł:
 - 3 pkt.: Przygotowuje bardzo rzetelną informację tematyczną, na podstawie zgromadzonych źródeł; przedstawia ją w sposób interesujący słuchaczom, wykorzystuje ciekawe rozwiązania techniczne.
 - 2 pkt.: Przygotowuje poprawną informację tematyczną, na podstawie zgromadzonych źródeł, przedstawia ją słuchaczom, wykorzystuje standardowe rozwiązania techniczne.
 - 1 pkt.: Przygotowuje mało wartościową informację tematyczną, na podstawie zgromadzonych źródeł, nie wzbudza zainteresowania słuchaczy, wykorzystuje najprostsze rozwiązania.
 - 0 pkt.: Nie realizuje zadania.
 - C. Zgodność z zasadami przygotowania prezentacji multimedialnej:
 - 3 pkt.: Prezentacja w pełni zgodna z metodyką przygotowywania prezentacji
 - 2 pkt.: Prezentacja zawiera nieliczne błędy metodyczne.
 - 1 pkt.: Prezentacja w wielu aspektach niezgodna z metodyką przygotowywania prezentacji.
 - 0 pkt.: Nie realizuje zadania.
 - D. Analiza pozyskanych informacji:
 - 3 pkt.: Bardzo rzetelnie analizuje informacje pozyskane na podstawie pracy własnej i źródeł.
 - 2 pkt.: Poprawnie analizuje informacje pozyskane na podstawie pracy własnej i źródeł.
 - 1 pkt.: Ma problemy z analizowaniem informacji pozyskanych na podstawie pracy własnej i źródeł.
 - 0 pkt.: Nie realizuje zadania.

Kryteria uzyskania zaliczenia prezentacji (w punktach):

8-12 pkt. – zaliczenie

0-7 pkt. – brak zaliczenia

Przedmiot kończy się zaliczeniem, które odbywa się w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem. W uzasadnionych przypadkach decyzją Rektora może odbyć się w formie zdalnej.

Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny)	
zaliczenie	Wykonanie wszystkich zadań powierzonych przez prowadzącego, zaangażowanie w zajęcia, terminowość wykonywanych prac.

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
Adres jednostki:	ul. Wojciecha z Brudzewa 12A, 51-601 Wrocław
Numer telefonu:	71 348-65-09
E-mail:	swf@umed.wroc.pl

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:		dr Aureliusz Kosendiak		
Numer telefonu:		71 348-65-09		
E-mail:		swf@umed.wroc.pl		
Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:				
Imię i nazwisko:	Stopień / tytuł naukowy lub zawodowy:	Dyscyplina naukowa:	Wykonywany zawód:	Forma prowadzenia zajęć:
Dagmara Trzeciak	mgr zdrowia publicznego	nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Justyna Pulikowska	Mgr wychowania fizycznego/ mgr sportu		Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Jakub Kucharski	mgr sportu	nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Adrian Drożdżowski	mgr wychowania fizycznego		Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Aureliusz Kosendiak	dr n. o k. fiz.	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Adiunkt	WF

Data opracowania sylabusu

13.07.2021

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusu:

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Kierownika/ów jednostki/ek

Prowadzącej/ych zajęcia

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
STUDIUM WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO I SPORTU
.....
kierownik

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
.....
WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU
Prodziekan ds. Studentów

dr Monika Przestralska, profesor uczelni