



Sylabus na rok akademicki: 2021/2022													
Cykl kształcenia: 2021/2022-2025/2026													
Opis przedmiotu kształcenia													
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne 1 Physical Education 1								Grupa szczegółowych efektów uczenia się				
									Grupa zajęć B	Nazwa grupy Nauki ogólne			
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	I						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										30			
Kształcenie zdalne													
Semestr letni:													
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													

Kształcenie bezpośrednie														
Kształcenie zdalne														
Razem w roku:														
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu														
Kształcenie bezpośrednie										30				
Kształcenie zdalne														
Cele kształcenia:														
C1. Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności koniecznych do uczestnictwa w wybranych formach aktywności fizycznej.														
C2. Motywacja do podejmowania aktywności ruchowej w celach zdrowotnych.														
C3. Doskonalenie umiejętności współpracy w grupie.														
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 zaliczy przedmiot wie/umie/potrafi									Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się	Forma zajęć dydaktycznych * wpisz symbol			
B.U9.	Potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych)									prezentacja	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:										30				
2. Godziny w kształceniu zdalnym:														
3. Godziny indywidualnej pracy własnej studenta:														
4. Godziny samokształcenia kierowanego:														
Sumaryczny nakład pracy studenta:										30				
Punkty ECTS za przedmiot:										0				
Treść zajęć:														
Inne														
1. Zajęcia organizacyjne, regulamin zajęć, przepisy BHP obowiązujące w salach sportowych Studium Wychowania Fizycznego i Sportu.														
2. Pomiary składu ciała, wypełnienie kwestionariuszy dotyczących stylu życia.														
3. Zasady wykonywania prawidłowej rozgrzewki.														
4. Trening obwodowy jako metoda wzmacniania mięśni i poprawy ogólnej kondycji.														
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. 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. Nawara H., Badminton, Wydawnictwo AWF Wrocław, 2009.

Literatura uzupełniająca i inne pomoce:

1. Bondarowicz M, Staniszewski T. (2001) Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych, AWF Warszawa

Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do przedmiotu)
 Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego.
 Zmienny strój sportowy oraz obuwie.

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:

1. Wykonanie prac domowych w formie elektronicznej, systematyczne i w wyznaczonym terminie
2. Wykonanie prezentacji na zaliczenie 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

Opkt: 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.

Opkt: 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.

Opkt: 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..

Opkt: Nie realizuje zadnia	
Kryteria zaliczenia prezentacji (w punktach): zal: 8-12pkt nza: 0-7pkt	
Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny) <small>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</small>	
zaliczenie	Wykonanie wszystkich zadań powierzonych przez prowadzącego, zaangażowanie w zajęcia, terminowość wykonywanych prac. Obecność na wszystkich zajęciach. Wykonanie prezentacji zaliczeniowej, uzyskanie 8-12 pkt. Za jej wykonanie

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:	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:
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Jakub Kucharski	mgr sportu	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Dagmara Trzeciak	mgr zdrowia publicznego	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF

Data opracowania sylabusu

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusu:

20.07.2021

Marek Miłkuła

Podpis Kierownika/ów jednostki/ek

Prowadzącej/ych zajęcia

.....

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

.....
 Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
 Wydział Lekarski im. Pirogowa
 Prodziekan ds. studentów
 dr Monika Przestrzelska, profesor uczelni