



Sylabus na rok akademicki: 2021/2022													
Cykl kształcenia: 2021/2022 – 2025/2026													
Opis przedmiotu kształcenia													
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne 2 Physical Education 2								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 type="checkbox"/> zimowy <input checked="" 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 audytorne (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)
<b>Semestr zimowy:</b>													
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													
Kształcenie bezpośrednie													
Kształcenie zdalne													
<b>Semestr letni:</b>													
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													

Kształcenie bezpośrednie											30			
Kształcenie zdalne														
<b>Razem w roku:</b>														
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu														
Kształcenie bezpośrednie											30			
Kształcenie zdalne														
<b>Cele kształcenia:</b>														
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.														
<b>Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:</b>														
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 audytorjne; 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.														
<b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):</b>														
<b>Forma nakładu pracy studenta</b> (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)										<b>Obciążenie studenta</b>				
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				
<b>Treść zajęć:</b>														
<b>Inne</b>														
1. Step aerobik.														
2. Siatkówka - doskonalenie techniki, gra zespołowa.														
3. Trening siłowy z piłkami lekarskimi.														
4. Trening oporowy - wzmacniający korpus mięśniowy.														
5. Koszykówka - doskonalenie techniki prowadzenia piłki, dwutakt, gra zespołowa.														
6. Trening płotkarski - przedstawienie podstawowych technik lekkoatletycznych.														
7. Tenis stołowy – doskonalenie gry, rywalizacja indywidualna i zespołowa.														
8. Trening na ergometrach wioślarskich - poprawa wydolności fizycznej.														

9. Body pump - ćwiczenia z użyciem sztang.
10. Zasady prowadzenia rozgrzewki w nordic walking. Praca ramion i nóg w technice podstawowej
11. Badminton - ćwiczenia doskonalące odbicia górne i dolne. Odbijanie w parach.
12. Trening biegowy w terenie. Przedstawienie prawidłowej techniki biegowej.
13. Ćwiczenia siłowe w nordic walking - indywidualne i ze współćwiczącym - zabawy z kijkami.
14. Gry i zabawy terenowe.
15. Trening AMRAP – podstawowe zasady i wprowadzenie do treningu.

**Literatura podstawowa:**

1. Wilanowski A., "Nordic Walking dla każdego" wyd. Bukowy Las 2014
2. Nelson A., Kokkonen J. "Anatomia stretchingu", Studio Astropsychologii 2010
3. Nawara H., Badminton, Wydawnictwo AWF Wrocław, 2009.

**Literatura uzupełniająca i inne pomoce:**

1. Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Warszawa, Polska: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2007.

**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

0pkt: 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.

0pkt: 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.

0pkt: 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

nzal: 0-7pkt

Aktywne uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego.

W przypadku nieobecności na zajęciach, student musi ją odrobić w innej formie (praca pisemna, zajęcia z inną grupą, zajęcia indywidualne). W przypadku nieodbicia się zajęć z przyczyn niezależnych od studentów (np. dni rektorskie), zajęcia można odrobić w innym terminie na wniosek studentów lub indywidualnie w innej formie

<b>Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny)</b>	
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

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

<b>Osoba odpowiedzialna za przedmiot:</b>	<b>dr Aureliusz Kosendiak</b>
<b>Numer telefonu:</b>	<b>71 348 65 09</b>
<b>E-mail:</b>	<b>Aureliusz.kosendiak@umed.wroc.pl</b>

**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 Mikuła

**Podpis Kierownika/ów jednostki/ek  
Prowadzącej/yh zajęcia**

.....

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

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

.....  
dr Monika Pizestrzelska, profesor uczelni