



Sylabus na rok akademicki: 2021/2022													
Cykl kształcenia: 2020/2021-2022/2023													
Opis przedmiotu kształcenia													
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne Physical education								Grupa szczegółowych efektów uczenia się				
									Grupa zajęć (kod grupy)	Nazwa grupy			
Wydział	Nauk o Zdrowiu												
Kierunek studiów	Zdrowie Publiczne												
Poziom studiów	<input type="checkbox"/> jednolite magisterskie <input checked="" 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 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)
Semestr zimowy:													
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													
Kształcenie bezpośrednie										30			
Kształcenie zdalne													
Semestr letni:													
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													

4. Tenis stołowy - przepisy gry, rywalizacja indywidualna i zespołowa.
5. Trening ogólnorozwojowy- HIIT
6. Najważniejsze zasady treningu zdrowotnego.
7. Trening zdrowotny.
8. Trening ogólnorozwojowy o charakterze siłowym z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała.
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.

Semestr letni:

1. TRX -ćwiczenia wzmacniające na taśmach.
2. Trening ogólnorozwojowy - AMRAP.
3. Trening ogólnorozwojowy- MOBILITY.
4. Trening ogólnorozwojowy z obciążeniem zewnętrznym.
5. Trening aerobowy - CARDIO.
6. Trening ogólnorozwojowy ukierunkowany na spalanie tkanki tłuszczowej- FAT BURNING.
7. Zasady prowadzenia rozgrzewki w Nordic Walking. Praca ramion i nóg w technice podstawowej
8. Koszykówka - doskonalenie techniki prowadzenia piłki, dwutakt, gra zespołowa.
9. Trening na ergometrach wioślarskich - poprawa wydolności fizycznej.
10. Body pump - ćwiczenia z użyciem sztang.
11. Rollery - zasady stosowania i podstawowe techniki.
12. Siatkówka - doskonalenie techniki, gra zespołowa.
13. Badminton - ćwiczenia doskonalące odbicia górne i dolne. Odbijanie w parach.
14. Trening biegowy w terenie. Przedstawienie prawidłowej techniki biegowej.
15. Gry i zabawy terenowe.

Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)

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:

1. J. Jakubik-Hajdukiewicz „Joga przeciwbólowa. Ćwiczenia jako forma profilaktyki i terapii chorób zawodowych”, KOS 2018.
2. M. Boyle „Nowoczesny trening funkcjonalny trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji”, Galaktyka 2019.

Warunki wstępne:

Brak przeciwwskazań do podejmowania aktywności fizycznej.

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:

Wykonanie wszystkich zadań powierzonych przez prowadzącego, zaangażowanie w zajęcia, terminowość wykonywanych prac. Obecność na wszystkich zajęciach.

Ocena:	Kryteria zaliczenia przedmiotu na ocenę
Bardzo dobra (5,0)	Bardzo dobrze umie pokazać technikę wykonania ćwiczenia i asekuracji (bezbłędnie). Bardzo dobrze zna cele i zadania kultury fizycznej. Zna zasady i metody treningu zdrowotnego. Rozwija własne upodobania sportowe. Uczestniczy w życiu sportowym korzystając z różnych jego form.
Ponad dobra (4,5)	Umie w stopniu ponad dobrym pokazać poprawną technikę ćwiczenia (z minimalnymi błędami/niedociągnięciami). Ma świadomość konieczności podnoszenia swych umiejętności w celu ciągłego rozwoju. Zna zasady i metody treningu zdrowotnego

Dobra (4,0)	Dobrze potrafi wykonać ćwiczenia (z niewielkimi błędami). Ma świadomość konieczności podnoszenia swych umiejętności w celu ciągłego rozwoju. Zna zasady i metody treningu zdrowotnego.
Dość dobra (3,5)	Dość dobrze umie pokazać technikę wykonania ćwiczenia i asekuracji w zakresie sportów indywidualnych i zespołowych (z niewielkimi błędami). Zna podstawowe zasady i metody treningu zdrowotnego.
Dostateczna (3,0)	Zna technikę wykonania ćwiczeń w stopniu podstawowym (wykonuje ćwiczenia z błędami). Ma świadomość własnych ograniczeń. Zna podstawowe zasady i metody treningu zdrowotnego.
Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny)	
zaliczenie	<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. Wykonanie wszystkich zadań zleconych przez prowadzącego.

Ocena:	Kryteria oceny z egzaminu
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
Adres jednostki:	ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław
Numer telefonu:	713486509
E-mail:	swf@umed.wroc.pl

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	dr Aureliusz Kosendiak			
Numer telefonu:	713486509			
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 o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Justyna Pulikowska	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Jakub Kucharski	Mgr sportu	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Adrian Drożdżowski	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF

Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Adiunkt	WF
---------------------	------------------------------	-----------------	--------------------------------	----

Data opracowania sylabusa

30.06.2021

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Kierownika/ów jednostki/ek

Prowadzącej/yh zajęcia

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
 WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU
 Prodziałka ds. studentów
 dr Monika Przestrzelska, profesor uczelni

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
 STYDIUM WYCHOWANIA
 FIZYCZNEGO I SPORTU
 kierownik
 dr Aureliusz Kosendiak

³ Weryfikacja musi obejmować wszystkie efekty uczenia się, realizowane podczas wszystkich form kształcenia w ramach danego przedmiotu.