



Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
STUDIUM
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
ul. Wolska 12a, 51-401 Wrocław
tel. 71 342 25 00

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	II	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 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													

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.

Semestr letni:

1. Trening ukierunkowany na poprawę koordynacji poprzez zastosowanie ćwiczeń z użyciem drabinki koordynacyjnej
2. Suplementacja w sporcie
3. Siatkówka - doskonalenie techniki, gra zespołowa.
4. Trening siłowy z piłkami lekarskimi.
5. Trening oporowy - wzmacniający korpus mięśniowy.
6. Koszykówka - doskonalenie techniki prowadzenia piłki, dwutakt, gra zespołowa.
7. Trening płotkarski - przedstawienie podstawowych technik lekkoatletycznych.
8. Tenis stołowy - przepisy gry, rywalizacja indywidualna i zespołowa.
9. Trening na ergometrach wioślarskich - poprawa wydolności fizycznej.
10. Body pump - ćwiczenia z użyciem sztang.
11. Zasady prowadzenia rozgrzewki w Nordic Walking. Praca ramion i nóg w technice podstawowej
12. Wycieczka rowerowa wzdłuż rzeki Odry
13. Badminton - ćwiczenia doskonalące odbicia górne i dolne. Odbijanie w parach.
14. Trening biegowy w terenie. Przedstawienie prawidłowej techniki biegowej.
15. Samoocena własnej sprawności fizycznej. Podsumowanie semestru

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. T. Arlet, Koszykówka – Podstawowe techniki i taktyki, 2001.
3. 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:

1. Obecność na zajęciach.
2. Aktywny udział w zajęciach.
3. Uczestnictwo w badaniach składu ciała oraz wypełnienie kwestionariusza zdrowego stylu życia.

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

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
Marek Mięka	Mgr fizjoterapii	Nauki o kulturze fizycznej	Nauczyciel akademicki/ Asystent	WF
Jakub Kucharski	Mgr sportu	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Paweł Marszałek	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

26.07.2021

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
Prodzikan ds. Studiów
.....
dr Monika Przestrzelska, profesor uczelni

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
STUDIUM WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO I SPORTU
kierownik

dr Aureliusz Kosendiak

