



Sylabus na rok akademicki: 2020/2021														
Cykl kształcenia:														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	Wychowanie fizyczne							Grupa szczegółowych efektów kształcenia						
								Kod grupy		Nazwa grupy				
Wydział	Lekarsko- stomatologiczny													
Kierunek studiów	Lekarsko- dentystyczny													
Jednostka realizująca przedmiot	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													
Specjalność	Nie dotyczy													
Poziom studiów	jednolite magisterskie X* I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe <input type="checkbox"/>													
Forma studiów	<input type="checkbox"/> stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne													
Rok studiów							Semestr studiów:	X zimowy X letni						
Typ przedmiotu	X obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny													
Rodzaj przedmiotu	<input type="checkbox"/> kierunkowy <input checked="" type="checkbox"/> podstawowy													
Język wykładowy	X polski <input type="checkbox"/> angielski <input type="checkbox"/> inny													
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając <input type="checkbox"/> na X														
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)	Ćwiczenia specjalistyczne - magisterskie (CM)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego- obowiązkowe (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie (Czas pracy własnej studenta)	E-learning (EL)
Semestr zimowy:														
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)											30			

Kształcenie zdalne synchroniczne																	
Kształcenie zdalne asynchroniczne																	
Semestr letni:																	
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)																30	
Kształcenie zdalne synchroniczne																	
Kształcenie zdalne asynchroniczne																	
Razem w roku:																	
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)																60	
Kształcenie zdalne synchroniczne																	
Kształcenie zdalne asynchroniczne																	
<p>Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)</p> <p>C1. Kształtowanie świadomej postawy wobec kultury fizycznej.</p> <p>C2. Doskonalenie umiejętności współpracy w zespole.</p> <p>C3. Kształtowanie wiedzy na temat zależności między aktywnością fizyczną, a zachowaniem zdrowia.</p>																	
<p>Macierz efektów uczenia się dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:</p>																	
Numer efektu uczenia się przedmiotowego	Numer efektu uczenia się kierunkowego	Student, który zaliczył moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych ** wpisz symbol													
W 01	G.W3	Student zna i rozumie podstawowe pojęcia z zakresu profilaktyki oraz promocji zdrowia	Dyskusja	WF													
W 02	G.W4	Zna i rozumie podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i stylem życia.	Obserwacja bezpośrednia, dyskusja.	WF													
W 03	G.W15	Zna i rozumie zasady zapobiegania chorobom i poprawy stanu zdrowia.	Dyskusja.	WF													
W 04	G.W21	Zna i rozumie źródła stresu i możliwości ich eliminacji.	Odpowiedź ustna, dyskusja.	WF													
U 01	G.U7	Potrafi planować działania z zakresu profilaktyki i promocji	Obserwacja bezpośrednia	WF													

		zdrowia oraz wdrażać działania promocyjne dotyczące zdrowia populacji	postaw studenta.	
K 01		Student chętnie uczestniczy w działaniach promujących zdrowie, współpracuje w grupie, aktywnie uczestniczy w zajęciach	Obserwacja	WF
<p>** WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe (niekliniczne); CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CM – ćwiczenia specjalistyczne (mgr); CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; LE - lektoraty; zajęcia praktyczne przy pacjencie - PP; WF - zajęcia wychowania fizycznego (obowiązkowe); PZ- praktyki zawodowe; SK – samokształcenie, EL- E-learning.</p>				
<p>Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw:</p> <p>Wiedza: 2 Umiejętności: 3 Kompetencje społeczne: 4</p>				
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):				
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)			Obciążenie studenta (h)	
1. Godziny kontaktowe:			60	
2. Godziny w kształceniu zdalnym (e-learning)				
3. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):			0	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta			60	
Punkty ECTS za moduł/przedmiot			0	
Uwagi				
Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty uczenia się)				
Wykłady				
Seminaria				
Ćwiczenia				
<p>Inne</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia organizacyjne, regulamin zajęć, przepisy BHP obowiązujące w salach sportowych Studium Wychowania Fizycznego i Sportu, wypełnienie kwestionariuszy dotyczących stylu życia. 2. Zasady wykonywania prawidłowej rozgrzewki 3. Zasady przeprowadzania treningu obwodowego 4. Trening obwodowy jako metoda wzmacniania mięśni i poprawy ogólnej kondycji 5. Rollery - zasady stosowania i podstawowe techniki. 6. Zdrowy kręgosłup - ćwiczenia wzmacniające oraz ćwiczenia utrzymania prawidłowej postawy ciała 7. Wstęp do treningów interwałowych 8. Tabata - forma treningu interwałowego 9. Trening HIIT 				

10. Trening oporowy - wzmacniający korpus mięśniowy.
11. Zalety wykonywania treningu siłowego
12. Trening biegowy w terenie. Przedstawienie prawidłowej techniki biegowej.
13. Czym jest trening AMRAP?
14. Trening relaksacji
15. Zmniejszenie napięcia mięśniowego, regulacja oddechu
16. Redukcja stresu przez aktywność fizyczną
17. Regeneracja powysiłkowa - podstawowe ćwiczenia rozciągające
18. Podstawowe zasady treningu zdrowotnego
19. Trening ogólnorozwojowy - podstawowe zasady i rodzaje
20. Różne formy ćwiczeń aerobowych w kształtowaniu sprawności
21. NORDIC WALKING
22. Body pump - ćwiczenia z użyciem sztang.
23. Koszykówka
24. Badminton
25. Tenis stołowy
26. Siatkówka - nauka odbić piłki oburącz i dołem
27. Siatkówka- gra w zespole
28. TRX -ćwiczenia wzmacniające na taśmach
29. Step aerobik- ćwiczenia na
30. Ćwiczenia siłowe w nordic walking - indywidualne i ze współćwiczącym

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

1. Nelson A.,Kokkonen J."Anatomia stretchingu", Studio Astropsychologii 2010
2. Rippetoe M., Programowanie Treningu Siłowego, wyd. Galakta 2019.
3. Chodiniow W. Rola wypoczynku w treningu obwodowym. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2017;3:360-364.

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

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

Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) Urządzenie do pomiaru składu ciała Tanita, Sala gimnastyczna, sprzęt sportowy.

Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu)

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego.

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: (określić formę, kryteria i warunki zaliczenia zajęć wchodzących w zakres modułu/przedmiotu, zasady dopuszczenia do egzaminu końcowego teoretycznego i/lub praktycznego, jego formę oraz wymagania jakie student powinien spełnić by go zdać, a także kryteria na poszczególne oceny) UWAGA! Warunkiem zaliczenia przedmiotu nie może być obecność na zajęciach

Obecność na wszystkich zajęciach. 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 nieodbycia się zajęć z przyczyn niezależnych od studentów (np. dni rektorskie), zajęcia można odrobić w innym terminie na wniosek studentów lub indywidualnie w innej formie.

Ocena:	Kryteria zaliczenia przedmiotu na ocenę:
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	
	Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny)
zaliczenie	

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

Nawa jednostki prowadzącej przedmiot:	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu
Adres jednostki	ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław
Nr telefonu	tel. 71 348 65 09
E-mail	swf@umed.wroc.pl

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	dr Aureliusz Kosendiak
Nr telefonu	tel. 71 3486509
E-mail	aureliusz.kosendiak@umed.wroc.pl

<i>Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:</i>	<i>stopień/tytuł naukowy lub zawodowy</i>	<i>dziedzina naukowa</i>	<i>Wykonywany zawód</i>	<i>Forma prowadzenia zajęć</i>
Marek Mikula	Mgr fizjoterapii	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Sara Bajura	Mgr fizjoterapii	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Jakub Kucharski	Mgr sportu	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Paweł Marszałek	Mgr wychowania fizycznego	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Adrian Drożdżowski	Mgr wychowania fizycznego	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF

Data opracowania sylabusa

29.06.2020

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

.....