



Sylabus 2020/2021

Opis przedmiotu kształcenia

Nazwa modułu/przedmiotu	Wychowanie fizyczne	Grupa szczegółowych efektów kształcenia	
		Kod grupy D	Nazwa grupy Nauki behawioralne i społeczne z elementami profesjonalizmu
Wydział	Lekarski		
Kierunek studiów	Lekarski		
Specjalności	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	X stacjonarne X niestacjonarne		
Rok studiów	I	Semestr studiów:	X zimowy i X letni
Typ przedmiotu	X obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolny wybór/ fakultatywny		
Rodzaj przedmiotu	<input type="checkbox"/> kierunkowy X podstawowy		
Język wykładowy	X polski <input type="checkbox"/> angielski <input type="checkbox"/> inny		

* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając na X

Liczba godzin

Forma kształcenia

Jednostka realizująca przedmiot	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)	Ćwiczenia specjalistyczne - magisterskie (CM)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego-obowiązkowe (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie (Czas pracy własnej studenta)	E-learning (EL)
Semestr zimowy:														
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu											30			
Semestr letni:														
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu											30			
Razem w roku:														
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu											60			



Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)				
C1. Kształtowanie odpowiedzialności za stan własnego zdrowia i zdrowia innych.				
C2. Motywacja do podejmowania aktywności ruchowej w celach zdrowotnych.				
C3. Przekazanie studentom wiedzy dotyczącej metod walki ze stresem poprzez aktywność fizyczną.				
Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:				
Numer efektu kształcenia przedmiotowego	Numer efektu kształcenia kierunkowego	Student, który zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych ** wpisz symbol
W 01	D.W1	Społeczny wymiar zdrowia i choroby, wpływ środowiska społecznego (rodziny, sieci relacji społecznych) i nierówności społecznych oraz społeczno-kulturowych różnic na stan zdrowia, a także rolę stresu społecznego w zachowaniach zdrowotnych i autodestrukcyjnych	Obserwacja, dyskusja	WF
W 02	D.W14	Zasady promocji zdrowia, jej zadania i główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia		
U 01	D.U9	Udziałać porad w kwestii przestrzegania zaleceń terapeutycznych i prozdrowotnego trybu życia	Obserwacja	WF
** WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytorjne; 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.				
Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw: Wiedza: 3 Umiejętności: 3				
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):				
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)			Obciążenie studenta (h)	
1. Godziny kontaktowe:			60	
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):			0	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta			60	
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu			0	
Uwagi				
Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia)				
Wykłady nie dotyczy				



Ćwiczenia

1. Zajęcia organizacyjne, ustalenie zasad pracy na zajęciach, pomiary składu ciała oraz wypełnienie kwestionariuszy aktywności fizycznej.
2. Podstawowe zdolności motoryczne człowieka.
3. Motywacja do udziału w aktywności fizycznej i samoocena własnych zachowań zdrowotnych.
4. Pozytywny wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka.
5. Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.
6. Podstawowe zasady treningu zdrowotnego.
7. NORDIC WALKING – MARSZ PO ZDROWIE.
8. Pasy TRX i ich wykorzystanie w treningu.
9. Trening ogólnorozwojowy - podstawowe zasady i rodzaje.
10. Różne formy ćwiczeń aerobowych w kształtowaniu sprawności.
11. Zasady zdrowego odżywiania oraz rodzaje diet w zależności od potrzeb organizmu..
12. Doskonalimy wybrane zespołowe gry sportowe – piłka siatkowa i piłka koszykowa.
13. Doskonalimy wybrane zespołowe gry sportowe cd.– piłka ręczna i futsal.
14. Poznajemy wybrane gry rekreacyjne.
15. Poznajemy różne rodzaje treningu ogólnorozwojowego.

Seminaria

nie dotyczy

Inne

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

1. Z. Stawczyk, Ćwiczenia ogólnorozwojowe. AWF Poznań 2001.
2. F. Delavier „Atlas treningu siłowego” , Wydawnictwo lekarskie PZWL, 2011.
3. Łatyszkiewicz L.A., Worobjew M., Chromajew Z.M. Piłka ręczna, koszykówka, piłka siatkowa. Podstawy treningu i zasób ćwiczeń, Biblioteka trenera 1990.

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

1. L. Kuba, M. Paruzel-Dyja, Fitness. Nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne, Katowice 2013.
2. K.W. Vopel, Umiejętność współpracy w grupach. Zabawy i improwizacje. Wydawnictwo Jedność 2002.
3. K. Schwanbeck, Nordic Walking – i o to chodzi! Wydawnictwo Helion 2013.

Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...)

Urządzenie pomiarowe Tanita, sala sportowa, projektor, ekran, siłownia, przyrządy i przybory sportowe, piłki lekarskie, taśmy rehabilitacyjne, stopy, mini bands, sztangi, fitball, piłki do Goalchy, kijki nordic walking, piłki do gier zespołowych itp.

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:

1. Obecność na zajęciach.
2. Aktywny udział w zajęciach.
3. Uczestnictwo w badaniach składu ciała oraz wypełnienie kwestionariusza zdrowego stylu życia.
4. Zajęcia, które nieobuły się z przyczyn niezależnych od studentów (np. dni rektorskie) mogą zostać odrobione w innym terminie (na wniosek studentów) lub w innej formie (praca teoretyczna, zajęcia indywidualne).



Ocena:	Kryteria oceny zaliczenia przedmiotu
Bardzo dobra (5,0)	Bardzo dobrze umie pokazać technikę wykonania ćwiczenia i asekuracji. Bardzo dobrze zna cele i zadania kultury fizycznej. Zna zasady i metody treningu zdrowotnego.
Ponad dobra (4,5)	Potrafi dobrze umie zastosować w praktyce wiedzę niezbędną do zachowania aktywności fizycznej człowieka. Umie też w stopniu ponad dobrym pokazać poprawną technikę ćwiczenia. Ma świadomość konieczności podnoszenia swych umiejętności w celu ciągłego rozwoju. Zna zasady i metody treningu zdrowotnego.
Dobra (4,0)	Dobrze potrafi wykonać ćwiczenie, dobrze poprowadzi rozgrzewkę przy wykorzystaniu nowoczesnych technik. Rozwija własne upodobania sportowe. Uczestniczy w życiu sportowym korzystając z różnych jego form.
Dość dobra (3,5)	Dość dobrze umie pokazać technikę wykonania ćwiczenia i asekuracji w zakresie sportów indywidualnych i zespołowych. Zna podstawowe zasady i metody treningu zdrowotnego
Dostateczna (3,0)	Zna technikę wykonania ćwiczeń w stopniu podstawowym. Ma świadomość własnych ograniczeń. Zna podstawowe zasady i metody treningu zdrowotnego.
Ocena:	Kryteria oceny z egzaminu (jeśli dotyczy)
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	71 348 65 09
E-mail	swf@umed.wroc.pl

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	dr Aureliusz Kosendiak
Nr telefonu	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>
Gabriela Jednorał	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
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 sylabusu

Sylabus opracował(a)

30.06.2020r.

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
STUDIUM WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO I SPORTU
kierownik

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Dziekana właściwego wydziału

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
WYDZIAŁ LEKARSKI

Prodziekan ds. kształcenia na kierunku lekarskim

dr hab. Irena Kusztal-Wojcicka, prof. nadzw.