



Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
STUDIUM
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław
tel. 71 249 88 09

Sylabus na rok akademicki: 2021/2022
Cykl kształcenia: 2019/2020 – 2024/2025

Opis przedmiotu kształcenia

Nazwa przedmiotu	Wybrane formy aktywności ruchowej w profilaktyce zdrowotnej		Grupa szczegółowych efektów uczenia się										
	Selected forms of physical activity in health prevention		Grupa zajęć (kod grupy)	Nazwa grupy									
			C	Nauki przedkliniczne									
			D	Nauki behawioralne i społeczne z elementami profesjonalizmu									
Wydział	Wydział Lekarski												
Kierunek studiów	Lekarski												
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	II		Semestr studiów:	<input type="checkbox"/> zimowy <input checked="" type="checkbox"/> letni									
Typ przedmiotu	<input type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input checked="" 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:													
.....													
(Nazwa jednostki realizującej przedmiot)													
Kształcenie bezpośrednie													
Kształcenie zdalne													
Semestr letni:													
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													
Kształcenie bezpośrednie													
		30											

Kształcenie zdalne														
Razem w roku:														
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu														
Kształcenie bezpośrednie		30												
Kształcenie zdalne														
Cele kształcenia:														
C1. Kształtowanie odpowiedzialności za stan własnego zdrowia i zdrowia innych.														
C2. Motywacja do podejmowania aktywności ruchowej w celach zdrowotnych.														
C3. Przekazanie studentom wiedzy dotyczącej profilaktyki zdrowotnej z wykorzystaniem aktywności fizycznej – trening zdrowotny														
C4. Kształtowanie kompetencji społecznych, potrzebnych do wykonywania zawodu lekarza, zgodnie z sylwetką absolwenta.														
Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:														
Numer szczegółowego efektu uczenia się	Student, który zaliczy przedmiot wie/umie/potrafi										Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się	Forma zajęć dydaktycznych * wpisz symbol		
C.W50.	Konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego głodowania, przyjmowania zbyt obfitych posiłków i stosowania niezbilansowanej diety oraz zaburzenia trawienia i wchłaniania produktów trawienia										Dyskusja	SE		
D.W1.	Opisuje 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.										Praca w grupach	SE		
D.W4.	Zna postawy społeczne wobec znaczenia zdrowia, choroby, niepełnosprawności i starości, konsekwencje społeczne choroby i niepełnosprawności oraz bariery społeczno-kulturowe, a także koncepcję jakości życia uwarunkowaną stanem zdrowia.										Wykonanie zaleconych zadań	SE		
D.W14.	Opisuje zasady promocji zdrowia, jej zadania i główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia.										Pokaz	SE		
D.U2.	Dostrzega oznaki zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych oraz właściwie na nie reaguje.										Prezentacja	SE		
D.U9.	Potrafi udzielać porad w kwestii przestrzegania zaleceń terapeutycznych i prozdrowotnego trybu życia.										zadania pisemne	SE		
* WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe-nieklinczne; 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														
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):														
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)										Obciążenie studenta				
1. Godziny w kontakcie bezpośrednim:										30				
2. Godziny w kształceniu zdalnym:										0				
3. Godziny indywidualnej pracy własnej studenta:										9				
4. Godziny samokształcenia kierowanego:										n/d				
Sumaryczny nakład pracy studenta:										39				
Punkty ECTS za przedmiot:										1,5				
Treść zajęć:														
Wykłady														

Seminaria	
Ćwiczenia	
Seminarium	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia organizacyjne, ustalenie zasad pracy na zajęciach, pomiary składu ciała oraz wypełnienie kwestionariuszy aktywności fizycznej. 2. Podstawowe zdolności motoryczne człowieka. 3. Czym JEST ZDROWIE?- Motywacja do udziału w aktywności fizycznej i samoocena własnych zachowań zdrowotnych. 4. Wpływ treningu siłowego na zdrowie. 5. Zasady, metody i cele treningu siłowego. 6. Podstawowe metody stosowane w treningu siłowym. 7. Metodologia doboru ćwiczeń i układania planów treningowych. 8. Trening oporowy- indywidualne i grupowe treningi. 9. Trening z wykorzystaniem wolnych ciężarów. 10. Metoda piramidy wstępującej i zstępującej jako zaawansowana forma treningu siłowego. 11. Użycie piłki lekarskiej w treningu siłowym. 12. Body pump w treningu siłowym. 13. Trening siłowy z użyciem kettlebells. 14. Elementy crossfitu w treningu siłowym. 15. Nordic Walking- marsz po zdrowie. 	
Literatura podstawowa:	
<ol style="list-style-type: none"> 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. T Henryk Kuński , Wojciech Drygas TRENING ZDROWOTNY Wydawca: Medicina Sportiva Kraków 2003 3. Z. Stawczyk, Ćwiczenia ogólnorozwojowe. AWF Poznań 2001. 	
Literatura uzupełniająca i inne pomoce:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Delavier „Atlas treningu siłowego” , Wydawnictwo lekarskie PZWL, 2011. 2. Izabela Drobnik-Kozakiewicz , Michał Sawczyn , Anna Szumilewicz , Aleksandra Zarębska , Joanna Zapolska, Wpływ dwunastotygodniowego zdrowotnego treningu fitness o charakterze aerobowym (hi-lo impact aerobik) i aerobowo-siłowym (total body condition) na skład ciała i wydolność tlenową kobiet w średnim wieku 3. Osiński W. Nadwaga i otyłość. Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii Wydawnictwo PZWL 2016 	
Warunki wstępne:	
Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego.	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:	
<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. <p>Zaliczenie na ocenę odbywa się w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem akademickim lub przy użyciu środków komunikacji elektronicznej.</p>	
Ocena:	Kryteria zaliczenia przedmiotu na ocenę
Bardzo dobra (5,0)	90-100% pkt z testu końcowego, bardzo dobra umiejętność doboru formy aktywności fizycznej w treningu zdrowotnym, umiejętność doboru ćwiczeń do poszczególnych partii mięśniowych, bardzo dobra ocena stanu wyjściowego przy kwalifikacji do treningu zdrowotnego
Ponad dobra (4,5)	75-89% pkt z testu końcowego, bardzo dobra umiejętność doboru formy aktywności fizycznej w treningu zdrowotnym, umiejętność doboru ćwiczeń do poszczególnych partii mięśniowych, dobra ocena stanu wyjściowego przy kwalifikacji do treningu zdrowotnego
Dobra (4,0)	69-74% pkt z testu końcowego, dobra umiejętność doboru formy aktywności fizycznej w treningu zdrowotnym, umiejętność doboru ćwiczeń do poszczególnych partii mięśniowych, dobra ocena stanu wyjściowego przy kwalifikacji do treningu zdrowotnego

Dość dobra (3,5)	60- 68% pkt z testu końcowego, dość dobra umiejętność doboru formy aktywności fizycznej w treningu zdrowotnym, umiejętność doboru ćwiczeń do poszczególnych partii mięśniowych, dość dobra ocena stanu wyjściowego przy kwalifikacji do treningu zdrowotnego
Dostateczna (3,0)	Minimum 50% pkt z testu końcowego, dostateczna umiejętność doboru formy aktywności fizycznej w treningu zdrowotnym, umiejętność doboru ćwiczeń do poszczególnych partii mięśniowych, dostateczna ocena stanu wyjściowego przy kwalifikacji do treningu zdrowotnego
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)	

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	WF
Jakub Kucharski	Mgr sportu	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	WF

Data opracowania sylabusu

25.06.2021

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusu:

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Kierownika/ów jednostki/ek Prowadzącej/ych zajęcia

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
STUDIUM WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO I SPORTU
kierownik

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
WYDZIAŁ LEKARSKI

Prodziekan ds. kształcenia na kierunku lekarskim

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

(2)