

### Sylabus 2020/2021

#### Opis przedmiotu kształcenia

Nazwa modułu/przedmiotu	Wychowanie fizyczne		Grupa szczegółowych efektów kształcenia											
			Kod grupy B,D	Nazwa grupy Naukowe podstawy medycyny, 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	1	Semestr studiów:	X zimowy 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	<input type="checkbox"/> polski    X angielski <input type="checkbox"/> inny													
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając <input type="checkbox"/> na X														
<b>Liczba godzin</b>														
<b>Forma kształcenia</b>														
Jednostka realizująca przedmiot	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)
<b>Semestr zimowy:</b>														
											30			
<b>Semestr letni:</b>														
											30			



Razem w roku:											
										60	
<p><b>Cele kształcenia:</b> (max. 6 pozycji)  <b>C1.</b> Kształtowanie odpowiedzialności za stan własnego zdrowia i zdrowia innych.  <b>C2.</b> Motywacja do podejmowania aktywności ruchowej w celach zdrowotnych.  <b>C3.</b> Przekazanie studentom wiedzy dotyczącej metod walki ze stresem poprzez aktywność fizyczną.</p>											
<p><b>Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:</b></p>											
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 <i>** wpisz symbol</i>							
W 01	C.W.15.  C.W.48	Zna konsekwencje narażenia organizmu człowieka na różne czynniki chemiczne i biologiczne oraz zasady profilaktyki Zna konsekwencje niedoboru witamin lub minerałów i ich nadmiaru w organizmie	Dyskusja	WF							
W 02	C.W.50	Rozumie konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego głodowania, przyjmowania zbyt obfitych posiłków i stosowania niebilansowanej diety oraz zaburzenia trawienia i wchłaniania produktów trawienia;	Dyskusja	WF							
W 03	D.W.1.  D.W.12.	Rozumie 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;	Dyskusja	WF							
W 04	D.W.14.  D.W.15.	Zna zasady promocji zdrowia, jej zadania i główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia; Posiada znajomość wpływu motywacji na zachowania	Dyskusja	WF							



		prozdrowotne. Wie jak zmotywować i zachęcić do wysiłku fizycznego siebie oraz innych.		
U 01	C.U.20	Umie opisywać zmiany w funkcjonowaniu organizmu w sytuacji zaburzenia homeostazy, w szczególności określać jego zintegrowaną odpowiedź na wysiłek fizyczny, ekspozycję na wysoką i niską temperaturę, utratę krwi lub wody, nagłą pionizację, przejście od stanu snu do stanu czuwania. Stosuje w podstawowym zakresie psychologiczne interwencje motywujące i wspierające;	Dyskusja, pokaz	WF
U 02	D.U.2	Student dostrzega zachowania antyzdrowotne, wie jak na nie reagować i motywować do podejmowania zachowań	Dyskusja, pokaz	WF
U 03	D.U.9	Student potrafi udzielać porad dotyczących podejmowania zachowań prozdrowotnych i zdrowego trybu życia Potrafi dostosować rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości i potrzeb.	Dyskusja, pokaz	WF

\*\* 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.

Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw:

Wiedza: 4

Umiejętności: 2

**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
<b>Punkty ECTS za moduł/przedmiotu</b>	
Uwagi	

**Treść zajęć:** (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia)



<b>Wykłady</b>
<b>Zajęcia wychowania fizycznego</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zajęcia organizacyjne, ustalenie zasad pracy na zajęciach, pomiary składu ciała oraz wypełnienie kwestionariuszy aktywności fizycznej.</li><li>2. Podstawowe zdolności motoryczne człowieka.</li><li>2. Motywacja do udziału w aktywności fizycznej i samoocena własnych zachowań zdrowotnych.</li><li>3. Pozytywny wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka.</li><li>4. Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.</li><li>5. Podstawowe zasady treningu zdrowotnego.</li><li>6. NORDIC WALKING – MARSZ PO ZDROWIE.</li><li>7. Pasy TRX i ich wykorzystanie w treningu.</li><li>8. Trening ogólnorozwojowy - podstawowe zasady i rodzaje.</li><li>9. Różne formy ćwiczeń aerobowych w kształtowaniu sprawności.</li><li>10. Zasady zdrowego odżywiania oraz rodzaje diet w zależności od potrzeb organizmu..</li><li>11. Doskonalimy wybrane zespołowe gry sportowe – piłka siatkowa i piłka koszykowa.</li><li>12. Doskonalimy wybrane zespołowe gry sportowe cd.– piłka ręczna i futsal,.</li><li>13. Poznajemy wybrane gry rekreacyjne.</li><li>14 Trening z kijami Nordic Walking.</li><li>15. Poznajemy różne rodzaje treningu ogólnorozwojowego.</li></ol>
<b>Ćwiczenia</b>
<b>Inne</b>
<b>Literatura podstawowa:</b> (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje) <ol style="list-style-type: none"><li>1. Z. Stawczyk, Ćwiczenia ogólnorozwojowe. AWF Poznań 2001.</li><li>2. F. Delavier „Atlas treningu siłowego” , Wydawnictwo lekarskie PZWL, 2011.</li><li>3. Łatyszkiewicz L.A., Worobjew M., Chromajew Z.M. Piłka ręczna, koszykówka, piłka siatkowa. Podstawy treningu i zasób ćwiczeń, Biblioteka trenera 1990.</li></ol> <b>Literatura uzupełniająca i inne pomoce:</b> (nie więcej niż 3 pozycje) <ol style="list-style-type: none"><li>1. L. Kuba, M. Paruzel-Dyja, Fitness. Nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne, Katowice 2013.</li><li>2. K.W. Vopel, Umiejętność współpracy w grupach. Zabawy i improwizacje. Wydawnictwo Jedność 2002.</li><li>3. K. Schwanbeck, Nordic Walking – i o to chodzi! Wydawnictwo Helion 2013.</li></ol>
<b>Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych:</b> (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.
<b>Warunki wstępne:</b> (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu) Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego.
<b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Obecność na zajęciach.</li><li>2. Aktywny udział w zajęciach.</li><li>3. Uczestnictwo w badaniach składu ciała oraz wypełnienie kwestionariusza zdrowego stylu życia.</li></ol>



<b>Ocena:</b>	<b>Kryteria oceny zaliczenia przedmiotu</b>
Bardzo dobra (5,0)	Student bardzo dobrze współpracuje w grupie. Bardzo dobrze zna zasady asekuracji. Prezentuje wzorową postawę odnośnie zachowywania zasad bezpieczeństwa. Chętnie i aktywnie oraz w prawidłowy sposób wykonuje ćwiczenia. Bardzo dobrze radzi sobie z obsługą analizatora masy ciała oraz właściwie dokonuje analizy wyników.
Ponad dobra (4,5)	Student dobrze współpracuje w grupie. Zna zasady asekuracji. Prezentuje właściwą postawę odnośnie zachowywania zasad bezpieczeństwa. Chętnie i aktywnie oraz w prawidłowy sposób wykonuje ćwiczenia. Dobrze radzi sobie z obsługą analizatora masy ciała oraz właściwie dokonuje analizy wyników.
Dobra (4,0)	Student dobrze współpracuje w grupie. Zna zasady asekuracji. Prezentuje właściwą postawę odnośnie zachowywania zasad bezpieczeństwa. Wykonuje ćwiczenia popełniając drobne błędy w technice. Z pomocą prowadzącego radzi sobie z obsługą analizatora masy ciała oraz właściwie dokonuje analizy wyników.
Dość dobra (3,5)	Student wystarczająco dobrze współpracuje w grupie. Zna podstawowe zasady asekuracji. Prezentuje właściwą postawę odnośnie zachowywania zasad bezpieczeństwa. Wykonuje ćwiczenia popełniając istotne błędy w technice. Z pomocą prowadzącego radzi sobie z obsługą analizatora masy ciała oraz potrzebuje wsparcia merytorycznego przy analizie wyników.
Dostateczna (3,0)	Student mało chętnie współpracuje w grupie. Zna najprostsze zasady asekuracji. Nie prezentuje właściwej postawy odnośnie zachowywania zasad bezpieczeństwa. Niezbyt chętnie wykonuje ćwiczenia popełniając istotne błędy w technice. Z pomocą prowadzącego radzi sobie z obsługą analizatora masy ciała oraz potrzebuje wsparcia merytorycznego przy analizie wyników.
<b>Ocena:</b>	<b>Kryteria oceny z egzaminu (jeśli dotyczy)</b>
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	

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



<b>Osoba odpowiedzialna za przedmiot:</b>	<b>dr Aureliusz Kosendiak</b>
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>
<b>Gabriela Jednorat</b>	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Asystent	WF
<b>Marek Mięka</b>	Mgr fizjoterapii	Nauki o zdrowiu	Asystent	WF
<b>Jakub Kucharski</b>	Mgr sportu	Nauki o zdrowiu	Instruktor	WF
<b>Adrian Drożdżowski</b>	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Instruktor	WF
<b>Paweł Marszałek</b>	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Instruktor	WF
<b>Sara Bajura</b>	Mgr fizjoterapii	Nauki o zdrowiu	Instruktor	WF
<b>Emilia Kozłowska</b>	Mgr inż. Dietetyki	Nauki o zdrowiu	Asystent	WF
<b>Aureliusz Kosendiak</b>	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Adiunkt	WF

**Data opracowania sylabusu**

19.05.2020

**Sylabus opracował(a)**

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
KATEDRA WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO I SPORTU  
dr Aureliusz Kosendiak  
Kierownik  
dr Aureliusz Kosendiak

**Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia**

**Podpis Dziekana właściwego wydziału**

.....  
Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
WYDZIAŁ ANKIARSKI  
Prodziekan ds. kształcenia w Języku Angielskim  
prof. dr hab. Beata Sobieszcańska

.....  
Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
KATEDRA WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO I SPORTU  
Kierownik  
dr Aureliusz Kosendiak