



**Sylabus 2018/2019**

**Opis przedmiotu kształcenia**

Nazwa modułu/przedmiotu	Wychowanie fizyczne	Grupa szczegółowych efektów kształcenia	
		Kod grupy	Nazwa grupy
Wydział	Farmaceutyczny z Wydziałem Analityki Medycznej		
Kierunek studiów	Farmacja		
Specjalności			
Poziom studiów	jednolite magisterskie <input checked="" type="checkbox"/> * I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe <input type="checkbox"/>		
Forma studiów	<input checked="" type="checkbox"/> stacjonarne <input checked="" type="checkbox"/> niestacjonarne		
Rok studiów	1	Semestr studiów:	<input type="checkbox"/> zimowy <input checked="" type="checkbox"/> letni
Typ przedmiotu	<input checked="" type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolny wybór/ fakultatywny		
Rodzaj przedmiotu	<input type="checkbox"/> kierunkowy <input checked="" type="checkbox"/> podstawowy		
Język wykładowy	<input checked="" type="checkbox"/> polski <input type="checkbox"/> angielski <input type="checkbox"/> inny		

\* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając ☐ na ☒

**Liczba godzin**

**Forma kształcenia**

Jednostka realizująca przedmiot	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia	Ćwiczenia	Ćwiczenia kliniczne	Ćwiczenia	Ćwiczenia w	Zajęcia praktyczne	Ćwiczenia	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania	Praktyki	Samokształcenie	E-learning (EL)
---------------------------------	--------------	----------------	-----------	-----------	---------------------	-----------	-------------	--------------------	-----------	----------------	--------------------	----------	-----------------	-----------------

**Semestr zimowy:**




Semestr letni													
											15		
Razem w roku:													
											30		
Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)													
C1. Kształtowanie świadomej postawy wobec kultury fizycznej.													
C2. Uzyskanie odpowiedniego poziomu sprawności fizycznej.													
C3. Doskonalenie umiejętności współpracy w grupie.													
C4. Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności koniecznych do uczestnictwa w grach zespołowych.													
C5. Kształtowanie pożądanych postaw w działaniach zespołowych wpływających na integrację grup studenckich.													
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 osiągnięć zamierzonych efektów kształcenia (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych  ** wpisz symbol									
W 01	D.W15.	Zna zasady oraz reguły pracy w grupie.	Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta.	WF									
U 01	B.U8.	Wykonuje proste testy czynnościowe (testy obciążeniowe, wysiłkowe).	Kwestionariusz	WF									
U 02	B.U10.	Obsługuje proste przyrządy pomiarowe oraz ocenia dokładność wykonywanych	Kwestionariusz/ankieta  Obserwacja bezpośrednia										



<b>U 03</b>	<b>D.U16.</b>	pomiarów.  Rozpoznaje własne ograniczenia, dokonuje samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych, planuje własną działalność edukacyjną.		
<p><b>** WY</b> - wykład; <b>SE</b> - seminarium; <b>CA</b> - ćwiczenia audytoryjne; <b>CN</b> - ćwiczenia kierunkowe (niekliniczne); <b>CK</b> - ćwiczenia kliniczne; <b>CL</b> - ćwiczenia laboratoryjne; <b>CM</b> – ćwiczenia specjalistyczne (mgr); <b>CS</b> - ćwiczenia w warunkach symulowanych; <b>LE</b> - lektoraty; zajęcia praktyczne przy pacjencie - <b>PP</b>; <b>WF</b> - zajęcia wychowania fizycznego (obowiązkowe); <b>PZ</b>- praktyki zawodowe; <b>SK</b> – samokształcenie, <b>EL</b>- 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</p> <p>Umiejętności: 4</p> <p>Kompetencje społeczne: 2</p>				
<b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS): 1</b>				
<b>Forma nakładu pracy studenta</b> (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)		<b>Obciążenie studenta (h)</b>		
1. Godziny kontaktowe:		15		
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):		0		
Sumaryczne obciążenie pracy studenta		15		
<b>Punkty ECTS za moduł/przedmiotu</b>		<b>1</b>		
Uwagi				
<b>Treść zajęć:</b> (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia).				
<b>Wykłady</b>				
1.				
2.				
3.				
<b>Seminaria</b>				
1.				
2.				
3.				
<b>Ćwiczenia</b>				



- 1.
- 2.
- 3.

**Inne**

1. Unihokej - technika, zapoznanie z zasadami i przepisami gry. Gra szkolna.
2. Siatkówka - doskonalenie poznanych elementów techniki.
3. Tenis stołowy - przepisy gry. Gra singlowa i deblowa. Organizacja miniturniejów.
4. Zdrowy kręgosłup – zapoznanie z ćwiczeniami funkcjonalnymi i stabilizującymi wzmacniającymi mięśnie posturalne.
5. Trening interwałowy oraz obwodowo-stacyjny jako metody kształtowania siły i wytrzymałości.
6. Trening aerobowy na siłowni z wykorzystaniem rowerów stacjonarnych, ergometrów wioślarskich oraz bieżni.
7. Nordic walking – jako jedna z form treningu zdrowotnego. Zapoznanie z zasadami doboru kijków oraz nauka techniki podstawowej.
8. Pomiary składu ciała i analiza porównawcza wyników z poprzedniego semestru.

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

1. A. Wilanowski „Nordic walking dla każdego” Wydawnictwo Bukowy Las 2014
2. E. Kuba, M. Paruzel-Dyja „Fitness. Nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne” Katowice 2013

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

1. S. Owczarek „Atlas ćwiczeń korekcyjnych” WSiP 2009

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

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 i warunki zaliczenia zajęć wchodzących w zakres modułu/przedmiotu, zasady dopuszczania do egzaminu końcowego teoretycznego i/lub praktycznego, jego formę oraz wymagania jakie student powinien spełnić by go zdać, a także kryteria na poszczególne oceny)

Obecność na zajęciach i aktywne wykonywanie powierzonych zadań.



Ocena:	Kryteria oceny:
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.
Niedostateczna (2,0)	Student ma niewystarczającą frekwencję na zajęciach. Student nie współpracuje w grupie. Nie zna zasad asekuracji. Nie prezentuje właściwej postawy odnośnie zachowywania zasad bezpieczeństwa. Niechętnie wykonuje ćwiczenia popełniając rażące błędy w technice. W sposób kategoryczny i bez uzasadnienia odmawia udziału w badaniach analizy składu ciała.



**Nazwa i adres jednostki prowadzącej moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email**

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu,  
ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław,  
tel. 71 348 65 09 e-mail. [swf@umed.wroc.pl](mailto:swf@umed.wroc.pl)

**Koordinator / Osoba odpowiedzialna za moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email**

dr Aureliusz Kosendiak, tel. 71 3486509, [aureliusz.kosendiak@umed.wroc.pl](mailto:aureliusz.kosendiak@umed.wroc.pl)

**Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia: Imię i Nazwisko, stopień/tytuł naukowy lub zawodowy, dziedzina naukowa, wykonywany zawód, forma prowadzenia zajęć.**

Aureliusz Kosendiak, dr, adiunkt – ćwiczenia,

Monika Liberska, mgr, starszy wykładowca – ćwiczenia,

Jerzy Dębski, mgr, starszy wykładowca – ćwiczenia,

Anna Hajdas, mgr, wykładowca – ćwiczenia,

Łukasz Szwiec, mgr, wykładowca – ćwiczenia.

**Data opracowania sylabusu**

12.06.2018 r.

**Sylabus opracował(a)**

mgr Anna Hajdas, mgr Monika Liberska

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
STUDIUM WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO I SPORTU  
p.o. Kierownika

Podpis Dziekana właściwego wydziału

dr Aureliusz Kosendiak