

| Sylabus                                                            |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|
| Część A - Opis przedmiotu kształcenia                              |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
| Nazwa modułu/przedmiotu                                            | Wychowania Fizyczne                                                                                                                                                                     | Grupa szczegółowych efektów kształcenia |             |
|                                                                    |                                                                                                                                                                                         | Kod grupy                               | Nazwa grupy |
| Wydział                                                            | Farmaceutyczny z oddziałem Analityki Medycznej                                                                                                                                          |                                         |             |
| Kierunek studiów                                                   | Analityka Medyczna                                                                                                                                                                      |                                         |             |
| Specjalności                                                       |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
| Poziom studiów                                                     | jednolite magisterskie X *<br>I stopnia <input type="checkbox"/><br>II stopnia <input type="checkbox"/><br>III stopnia <input type="checkbox"/><br>podyplomowe <input type="checkbox"/> |                                         |             |
| Forma studiów                                                      | stacjonarne X niestacjonarne <input type="checkbox"/>                                                                                                                                   |                                         |             |
| Rok studiów                                                        | I                                                                                                                                                                                       | Semestr studiów                         | I i II      |
| Typ przedmiotu                                                     | obowiązkowy X fakultatywny <input type="checkbox"/>                                                                                                                                     |                                         |             |
| Rodzaj przedmiotu                                                  | kierunkowy X podstawowy <input type="checkbox"/>                                                                                                                                        |                                         |             |
| Język wykładowy                                                    | polski X angielski <input type="checkbox"/> inny <input type="checkbox"/>                                                                                                               |                                         |             |
| * zaznaczyć odpowiednio, zamieniając <input type="checkbox"/> na X |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
| Forma kształcenia                                                  |                                                                                                                                                                                         | Godziny                                 |             |
| Wykład                                                             |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
| Seminarium                                                         |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
| Ćwiczenia audytoryjne                                              |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
| Ćwiczenia kierunkowe (niekliniczne)                                |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
| Ćwiczenia kliniczne                                                |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
| Ćwiczenia laboratoryjne                                            |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
| Ćwiczenia specjalistyczne (mgr)                                    |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
| Ćwiczenia w warunkach symulowanych                                 |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
| Lektoraty                                                          |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
| Zajęcia praktyczne przy pacjencie                                  |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
| Zajęcia wychowania fizycznego                                      |                                                                                                                                                                                         | 60 (30 + 30)                            |             |
| Praktyki zawodowe                                                  |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
| Samokształcenie                                                    |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
| inne                                                               |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
| Razem                                                              |                                                                                                                                                                                         | 60                                      |             |
| Cele kształcenia:                                                  |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
| 1. Kształtowanie świadomej postawy wobec kultury fizycznej         |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
| 2. Uzyskanie odpowiedniego poziomu sprawności fizycznej            |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |
| 3. Doskonalenie umiejętności współpracy w grupie                   |                                                                                                                                                                                         |                                         |             |

| <b>Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                                                             |                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 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<br><br>** wpisz symbol |
| W 01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | K_W14                                 | Student posiada wiedzę z zakresu podstaw edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia, profilaktyki.                                                                                    | Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta                                        | WF                                               |
| U01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | K_U06                                 | Student umie ocenić poziom cech motorycznych swoich i współwiczających oraz potrafi zastosować odpowiedni dobór ćwiczeń do podniesienia sprawności fizycznej.                    | Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta                                        | WF                                               |
| U 02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | K_U38                                 | Student potrafi zastosować umiejętność współpracy w zespole w rywalizacji stopowej                                                                                               | Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta                                        | WF                                               |
| K01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | K_K01                                 | Student akceptuje promowanie zdrowego stylu życia poprzez aktywność fizyczną, podtrzymanie prawidłowej kondycji organizmu i nabranie nawyku do systematycznego uprawiania sportu | Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta                                        | WF                                               |
| K02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | K_K02                                 | Student angażuje się we współpracę w grupie poprzez pełnienie różnych ról podczas wykonywania ćwiczeń                                                                            | Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta                                        | 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 (tam gdzie wynikają z planu studiów); PZ - praktyki zawodowe; SK - samokształcenie |                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                                                             |                                                  |
| Proszę oznaczyć krzyżykami w skali 1-3 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                                                             |                                                  |

|                                                                                                                                                                                          |                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw np.:                                                                                                                               |                                |
| Wiedza                                                                                                                                                                                   |                                |
| Wiedza +                                                                                                                                                                                 |                                |
| Umiejętności + +                                                                                                                                                                         |                                |
| Postawy + +                                                                                                                                                                              |                                |
| <b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):</b>                                                                                                                                      |                                |
| <b>Forma nakładu pracy studenta</b><br>(udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie<br>sprawdzenie, itp. – zgodnie z planem studiów)                                                    | <b>Obciążenie studenta (h)</b> |
| 1. Godziny kontaktowe                                                                                                                                                                    | 60 (30 + 30)                   |
| 2. Czas pracy własnej studenta                                                                                                                                                           | 5                              |
| Sumaryczne obciążenie pracy studenta                                                                                                                                                     | 65                             |
| <b>Punkty ECTS za moduł/przedmiotu</b>                                                                                                                                                   | 2 (1 + 1)                      |
| 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>Ćwiczenia:</b>                                                                                                                                                                        |                                |
| Semestr I                                                                                                                                                                                |                                |
| 1. Zajęcia organizacyjne. Regulamin obiektu. Kryteria zaliczenia przedmiotu. Ćwiczenia ogólnie usprawniające.                                                                            |                                |
| 2. Ćwiczenia ogólne typu gimnastycznego.                                                                                                                                                 |                                |
| 3. Ćwiczenia gimnastyczne przeplatane różnymi formami biegowymi.                                                                                                                         |                                |
| 4. Ćwiczenia kształtujące z laską gimnastyczną.                                                                                                                                          |                                |
| 5. Ćwiczenia kształtujące z laskami gimnastycznymi w parach.                                                                                                                             |                                |
| 6. Ćwiczenia ogólnousprawniające z akcentem na gibkość.                                                                                                                                  |                                |
| 7. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem drabinek gimnastycznych.                                                                                                                   |                                |
| 8. Ćwiczenia ogólne (dwójkami) rozwijające głównie gibkość.                                                                                                                              |                                |
| 9. Ćwiczenia przy drabinkach ze współćwiczącym                                                                                                                                           |                                |
| 10. Ćwiczenia wytrzymałości                                                                                                                                                              |                                |
| 11. Ćwiczenia wytrzymałości biegowej o akcencie zwinnościowym                                                                                                                            |                                |
| 12. Ćwiczenia wytrzymałości ruchowej.                                                                                                                                                    |                                |
| 13. Zwinność i gibkość – doskonalenie z elementami ćwiczeń siłowych.                                                                                                                     |                                |
| 14. Zwinność i gibkość- przy drabinkach                                                                                                                                                  |                                |
| 15. Ćwiczenia ogólne, elementy promocji aktywności fizycznej.                                                                                                                            |                                |
| Semestr II                                                                                                                                                                               |                                |
| 1. Postawy siatkarskie                                                                                                                                                                   |                                |
| 2. Technika indywidualna- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym                                                                                                                         |                                |
| 3. Technika indywidualna- odbicia piłki jednoręcz.                                                                                                                                       |                                |

4. Technika indywidualna- nauka zagrywek
5. Technika indywidualna- doskonalenie postawy siatkarskiej
6. Technika indywidualna- stretching
7. Technika indywidualna- doskonalenie zagrywek
8. Technika indywidualna- nauka przyjęć zagrywek
9. Technika indywidualna- kształtowanie cech motorycznych
10. Technika indywidualna- zastosowanie poznanych elementów techniki w grach singlowych
11. Technika indywidualna- nauka padów
12. Technika indywidualna- doskonalenie ataku
13. Technika indywidualna- przeprowadzenie sprawdzianu z poznanych elementów techniki
14. Technika indywidualna- taktyka zespołowa
15. Podsumowanie semestru- małe gry.

**Inne formy kształcenia (wpisać jakie)**

1.Praca indywidualna

2.Praca w grupie

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

1. J. Marciniak: Zbiór ćwiczeń koordynacyjnych i gibkościowych. Warszawa 1998
2. H. Młokosiewicz: Gimnastyka. Poznań 1976
3. Mazur S., Szuppe W., Woluch J. "Piłka siatkowa. Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania techniki gry". AWF Warszawa.

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

1. K. Barański pr.zb.: Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. Warszawa 1985
2. Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń. Grzegorz Grządziel, Władimir J.Ljach

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

Sala gimnastyczna, laski gimnastyczne, skakanki, drabinki gimnastyczne, przybory i przyrządy sportowe, sala sportowa, piłki , siatka

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

Opisać w formie określonych kompetencji albo wcześniej zaliczonych przedmiotów)

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do zajęć sportowych

**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 jeśli przedmiot kończy się egzaminem lub zaliczeniem na ocenę)

| Obecność i aktywny udział w zajęciach |                                                                                                        |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ocena:                                | Kryteria oceny:<br>(tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem lub zaliczeniem na ocenę, ) |
| Bardzo dobra<br>(5,0)                 |                                                                                                        |
| Ponad dobra<br>(4,5)                  |                                                                                                        |
| Dobra<br>(4,0)                        |                                                                                                        |
| Dość dobra<br>(3,5)                   |                                                                                                        |
| Dostateczna<br>(3,0)                  |                                                                                                        |

Nazwa i adres jednostki prowadzącej moduł/przedmiot, kontakt (tel./email)...

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu ul. Wojciecha z Brudzewa 12a , 51-601 Wrocław  
tel.713486509 swf@umed.wroc.pl

Tytuł (stopień) naukowy lub zawodowy, dziedzina naukowa, nazwisko i imię nauczyciela prowadzącego wraz z wykonywanym zawodem i formą prowadzonych zajęć (np. prof. dr hab. n. med. Imię Nazwisko, lekarz specjalista ..... – wykłady, seminaria...)

Mgr Maciej Jarosz – ćwiczenia

Data opracowania sylabusa

.....

Imię i nazwisko autora sylabusa, podpis

Mgr Maciej Jarosz

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

STUDIUM  
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU  
Kierownik

mgr Wojciech Wójcik