



Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)

C1. Poszerzenie wiedzy na temat możliwości zmniejszania napięcia tkanek miękkich.

C2. Pozyskanie umiejętność wprowadzenia relaksacji tkanek do treningu sportowego.

C3. Zdobyć umiejętność posługiwania się przyborami do autorelaksacji tkanek.

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 <i>** wpisz symbol</i>
W 01	E.W29.	Zna zasady leczenia bólu, w tym bólu nowotworowego i przewlekłego;	odpowiedź ustna, prezentacja	SE, SK
W 02	E.W31.	Zna rolę rehabilitacji medycznej i metody w niej stosowane	odpowiedź ustna, prezentacja	SE, SK
U 01	D.U3.	Wybiera takie leczenie, które minimalizuje konsekwencje społeczne dla pacjenta;	odpowiedź ustna, prezentacja	SE
U 02	D.U9.	Udziela porad w kwestii przestrzegania zaleceń terapeutycznych i prozdrowotnego trybu życia;	odpowiedź ustna, praca w grupie	SE

****** WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytorne; 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:	10
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	3
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	13
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu	0,5
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

Seminaria

1. Wprowadzenie do terapii tkanek miękkich (TTM), zastosowanie w redukcji bólu mięśniowo-



powięziowego i dysfunkcjach narządu ruchu

2. Techniki relaksacji tkanek miękkich – rolowanie

3. Stretching i PIR

4. Terapia Trigger Points – Punktów Spustowych z zastosowaniem kompresji ischemicznej

5. Inne metody relaksacji tkanek miękkich

Ćwiczenia

Inne

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

1. 1. Luchau T. Zaawansowane techniki mięśniowo – powięziowe: Bark, miednica, kończyna górna i dolna, T.1, Edra Urban & Partner, Wrocław, 2016

2. Iwańczyk K., Lemiesz A., Lemiesz G. Rolka i jej szerokie możliwości zastosowań w sporcie i rehabilitacji, Nowoczesne metody rehabilitacji, Praktyczna Fizjoterapia & Rehabilitacja, 2015, marzec, 26-35

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

1.

2.

3.

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

Sala gimnastyczna, rollery, maty, materace, ekspandery gumowe

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

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: (określić formę, kryteria i warunki zaliczenia zajęć wchodzących w zakres modułu/przedmiotu, zasady dopuszczenia 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 wszystkich zajęciach

- przygotowanie do zajęć praktyczne i teoretyczne

- Możliwe odrabianie zajęć w innej formie (praca pisemna, zajęcia indywidualne, zajęcia z inną grupą). W przypadku nieodbycia się zajęć z powodów niezależnych od studentów (np. dni rektorskie) zajęcia mogą odbyć się w innym terminie na wniosek studentów (lub mogą być odrabiane indywidualnie).

Ocena:	Kryteria oceny zaliczenia przedmiotu
Bardzo dobra (5,0)	Student zna wskazania i przeciwwskazania do TTM, potrafi zdefiniować i ocenić występowanie dysfunkcji mięśniowo-powięziowych, potrafi dokonać oceny funkcjonalnej aparatu ruchu, zna założenia poznanych metod, potrafi dobierać i wykonywać poznane metody TTM
Ponad dobra (4,5)	Student zna wskazania i przeciwwskazania do TTM, potrafi z pomocą zdefiniować i ocenić występowanie dysfunkcji mięśniowo-powięziowych, z pomocą potrafi



	dokonać oceny funkcjonalnej aparatu ruchu, zna założenia poznanych metod, potrafi dobierać i wykonywać poznane metody TTM
Dobra (4,0)	Student ma problem z podaniem wskazań i przeciwwskazań do TTM, potrafi z pomocą zdefiniować i ocenić występowanie dysfunkcji mięśniowo-powięziowych, z pomocą potrafi dokonać oceny funkcjonalnej aparatu ruchu, zna założenia poznanych metod, potrafi dobierać i wykonywać poznane metody TTM
Dość dobra (3,5)	Student ma problem z podaniem wskazań i przeciwwskazań do TTM, potrafi z pomocą zdefiniować i ocenić występowanie dysfunkcji mięśniowo-powięziowych, z pomocą potrafi dokonać oceny funkcjonalnej aparatu ruchu, ma problem ze wskazaniem założeń poznanych metod, potrafi dobierać i wykonywać poznane metody TTM
Dostateczna (3,0)	Student ma problem z podaniem wskazań i przeciwwskazań do TTM, potrafi z pomocą zdefiniować i ocenić występowanie dysfunkcji mięśniowo-powięziowych, z pomocą potrafi dokonać oceny funkcjonalnej aparatu ruchu, ma problem ze wskazaniem założeń poznanych metod, z pomocą potrafi dobierać i wykonywać poznane metody TTM
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	tel. 71 348 65 09	
E-mail	swf@umed.wroc.pl	

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	mgr Sara Bajura
Nr telefonu	713486509
E-mail	sara.bajura@umed.wroc.pl

Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:	stopień/tytuł naukowy lub zawodowy	dziedzina naukowa	Wykonywany zawód	Forma prowadzenia zajęć
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze	Nauki medyczne i nauki o	Nauczyciel	seminarium



	fizycznej	zdrowiu	akademicki	
Marek Mikuła	Mgr fizjoterapii	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	seminarium
Sara Bajura	Mgr fizjoterapii	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	Seminarium

Data opracowania sylabusu

30.06.2020

Sylabus opracował(a)

mgr Sara Bajura

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
Podzikan ds. kształcenia na kierunku lekarskim

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