



Sylabus na rok akademicki: 2020/2021

Cykl kształcenia: 2019/2020 – 2024/2025

Opis przedmiotu kształcenia

Nazwa modułu/przedmiotu	Techniki relaksacji tkanek miękkich – rolowanie, rozciąganie, mobilizacje	Grupa szczegółowych efektów kształcenia	
		Kod grupy D  E	Nazwa grupy Nauki behawioralne i społeczne z elementami profesjonalizmu Nauki kliniczne niezabiegowe
Wydział	Lekarski		
Kierunek studiów	Lekarski		
Jednostka realizująca przedmiot	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu		
Specjalność			
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	2	Semestr studiów:	X zimowy <input type="checkbox"/> letni
Typ przedmiotu	<input type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru X wolnego wyboru/ fakultatywny		
Rodzaj przedmiotu	X kierunkowy <input type="checkbox"/> podstawowy		
Język wykładowy	X polski <input type="checkbox"/> angielski <input type="checkbox"/> inny		

\* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając  na X

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)	Ćwiczenia specjalistyczne - magisterskie (CM)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego-obowiązkowe (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie (Czas pracy własnej studenta)	E-learning (EL)
--------------	----------------	--------------------------	--	--------------------------	------------------------------	---	--	---	----------------	--	------------------------	---	-----------------

Semestr zimowy:													
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)													
Kształcenie zdalne synchroniczne													
Kształcenie zdalne asynchroniczne		10											
Semestr letni:													
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)													
Kształcenie zdalne synchroniczne													
Kształcenie zdalne asynchroniczne													
Razem w roku:													
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)													
Kształcenie zdalne synchroniczne													
Kształcenie zdalne asynchroniczne		10											
Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)													
Cel. 1. Wiedza na temat możliwości zmniejszania napięcia tkanek miękkich.													
Cel. 2. Umiejętność wprowadzenia relaksacji tkanek do treningu sportowego.													
Cel 3. Umiejętność posługiwania się przyborami do autorelaksacji tkanek.													
Macierz efektów uczenia się dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:													
Numer efektu uczenia się przedmiotowego	Numer efektu uczenia się kierunkowego	Student, który zaliczył moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych  ** wpisz symbol									
<b>W01</b>	<b>E.W29.</b>	Zna zasady leczenia bólu, w tym bólu nowotworowego i przewlekłego;	odpowiedź pisemna, prezentacja	SE									
<b>W02</b>	<b>E.W31.</b>	Zna rolę rehabilitacji medycznej i metody w niej stosowane;	odpowiedź pisemna, prezentacja	SE									
<b>U01</b>	<b>D.U3.</b>	Wybiera takie leczenie, które minimalizuje konsekwencje społeczne dla pacjenta;	odpowiedź pisemna, prezentacja	SE									
<b>U02</b>	<b>D.U9.</b>	Udziela porad w kwestii przestrzegania zaleceń	odpowiedź pisemna,	SE									

	terapeutycznych i prozdrowotnego trybu życia;	prezentacja	
<p>** 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.</p>			
<p>Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw:  Wiedza: 4  Umiejętności: 3  Kompetencje społeczne: 3</p>			
<p><b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):</b></p>			
<p><b>Forma nakładu pracy studenta</b> (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)</p>		<p><b>Obciążenie studenta (h)</b></p>	
1. Godziny kontaktowe:			
2. Godziny w kształceniu zdalnym (e-learning)		10	
3. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):		3	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta		13	
Punkty ECTS za moduł/przedmiot		0,5	
Uwagi			
<p><b>Treść zajęć:</b> (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty uczenia się)</p>			
<p><b>Wykłady</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>			
<p><b>Seminaria</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wprowadzenie do terapii tkanek miękkich (TTM), zastosowanie w redukcji bólu mięśniowo-powięziowego i dysfunkcjach narządu ruchu</li> <li>2. Techniki relaksacji tkanek miękkich – rolowanie</li> <li>3. Stretching i PIR</li> <li>4. Terapia Trigger Points – Punktów Spustowych z zastosowaniem kompresji ischemicznej</li> <li>5. Inne metody relaksacji tkanek miękkich</li> </ol>			
<p><b>Ćwiczenia</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>			
<p><b>Inne</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol> <p><i>itd....</i></p>			

<p>Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)</p> <p>1. Luchau T. Zaawansowane techniki mięśniowo – powięziowe: Bark, miednica, kończyna górna i dolna, T.1, Edra Urban &amp; Partner, Wrocław, 2016</p> <p>2. Iwańczyk K., Lemiesz A., Lemiesz G. Rolka i jej szerokie możliwości zastosowań w sporcie i rehabilitacji, Nowoczesne metody rehabilitacji, Praktyczna Fizjoterapia &amp; Rehabilitacja, 2015, marzec, 26-35</p> <p>Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje)</p>	
<p>Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) rollery lub piłka do tenisa</p>	
<p>Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu)</p> <p>dostęp do Internetu (chmura uczelniana online)</p>	
<p>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) UWAGA! Warunkiem zaliczenia przedmiotu nie może być obecność na zajęciach</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonywanie zadań domowych w wyznaczonym terminie</li> <li>- przygotowanie do zajęć praktyczne i teoretyczne</li> </ul>	
<b>Ocena:</b>	<b>Kryteria zaliczenia przedmiotu na ocenę:</b>
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
<b>Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny)</b>	
zaliczenie	

<b>Ocena:</b>	<b>Kryteria oceny z egzaminu:</b>
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	

<b>Nazwa 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>Numer telefonu:</b>	tel. 71 348 65 09	
<b>E-mail:</b>	swf@umed.wroc.pl	

<b>Osoba odpowiedzialna za przedmiot (koordynator):</b>	mgr Sara Bajura			
<b>Numer telefonu:</b>				
<b>E-mail:</b>	sara.bajura@umed.wroc.pl			
<b>Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:</b>				
Imię i nazwisko:	Stopień / tytuł naukowy lub zawodowy:	Dyscyplina naukowa:	Wykonywany zawód:	Forma prowadzenia zajęć:
Sara Bajura				

**Data opracowania sylabusa**

26.09.2020


**Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:**

Sara Bajura

**Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia**

**Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:**



Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
STUDIUM WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO I SPORTU  
kierownik  
  
dr Aureliusz Kosendiak