



Sylabus na rok akademicki: 2020/2021														
Cykl kształcenia: 2020-2023														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	Wychowanie fizyczne													
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu													
Kierunek studiów	Ratownictwo Medyczne													
Specjalność														
Poziom studiów	jednolite magisterskie ·* I stopnia X II stopnia · III stopnia · podyplomowe ·													
Forma studiów	X stacjonarne · niestacjonarne													
Rok studiów	pierwszy						Semestr studiów:		X zimowy · letni					
Typ przedmiotu	X obowiązkowy · ograniczonego wyboru · wolnego wyboru/ fakultatywny													
Język wykładowy	X polski · angielski · inny													
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając · na X														
Liczba godzin														
Forma kształcenia														
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)
Semestr zimowy:														
											30			
Semestr letni														
Razem w roku:														
											30			

Cele kształcenia: (max. 6 pozycji) C1. Kształtowanie postaw prozdrowotnych C2. Zwiększenie sprawności fizycznej C3. Promowanie aktywnych metod spędzania wolnego czasu													
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 zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych ** wpisz symbol									
W 01	A.W50	rozumie zasady ergonomii i higieny pracy z komputerem	Przygotowanie prezentacji	WF									
W 02	B.W22	zna techniki redukowania lęku i sposoby relaksacji oraz mechanizmy powstawania i objawy zespołu wypalenia zawodowego, a także metody zapobiegania powstaniu tego zespołu											
W 03	B.W42	zna sposoby zwiększania sprawności fizycznej											
U 01	B.U3	potrafi dbać o bezpieczeństwo własne, pacjentów, otoczenia i środowiska, przestrzegając zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przepisów i zasad regulujących postępowanie w przypadku różnych rodzajów zagrożeń	Przygotowanie raportu z działań własnych	WF									
U 02	B.U14	potrafi radzić sobie ze stresem przy wykonywaniu											

		zawodu ratownika medycznego		
K 01		współpracuje w grupie w celu osiągnięcia założonego celu aktywnie uczestniczy w zajęciach i obowiązkowo wywiązuje się z powierzonych zadań	Monitorowanie działań 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 (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: 2

Kompetencje społeczne: 4

Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):

Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	Obciążenie studenta (h)
1. Godziny kontaktowe:	30
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	0
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	30
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu	
Uwagi	

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

Wykłady

Seminaria

Ćwiczenia

1. Omówienie zasad zaliczenia. Przedstawienie ćwiczeń przygotowawczych do wysiłku fizycznego
2. Ergonomia w czasie pracy z użyciem komputera, ćwiczenia rozluźniające oraz wzmacniające mięśnie pleców
3. Zalecana aktywność fizyczna według WHO – samoocena własnej aktywności fizycznej
4. Zasady prowadzenia treningu całego ciała oraz wykorzystanie ich w praktyce – trening FBW
5. Ćwiczenia wzmacniające gibkość w obrębie górnych partii ciała
6. Metody treningowe zwiększające wydolność oraz wytrzymałość organizmu - Tabata
7. Redukcja stresu przy pomocy metod relaksacyjnych Schulza oraz Jacobsena
8. Ćwiczenia wzmacniające gibkość w obrębie dolnych partii ciała
9. Zasady prowadzenia treningu aerobowego oraz wykorzystanie ich w praktyce – trening

<p>Cardio</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha 11. Metody treningowe zwiększające wydolność oraz wytrzymałość organizmu - HIIT 12. Ćwiczenia elongacyjne kręgosłupa 13. Trening ukierunkowany na mięśnie posturalne 14. Pomiar własnej aktywności fizycznej przy użyciu aplikacji oraz stron internetowych 15. Metody hartowania organizmu, podsumowanie zajęć, wpis zaliczeń 	
<p>Inne</p>	
<p>Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kruszewski M., Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2007 2. Boyle M., Nowoczesny trening funkcjonalny, Galaktyka, Łódź 2019 3. Rakowski A., Kręgosłup w stresie, Rozpisani.pl, Warszawa 2017 <p>Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stefaniak T., Jeziński R., Stretching. Ilustrowany przewodnik, Wydawnictwo Lekarski PZWL, Warszawa 2012 2. Rekomendacja Światowej Organizacji Zdrowia w zakresie aktywności fizycznej i zdrowia 2010 	
<p>Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...)</p> <p>Komputer z dostępem do Internetu</p>	
<p>Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu)</p> <p>Brak przeciwwskazań zdrowotnych do brania udziału w zajęciach wychowania fizycznego</p>	
<p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: (określić formę 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> <p>Przygotowanie raportu po każdym zajęciach związanego z podejmowaną tematyką</p> <p>Odrobienie zajęć w przypadku nieobecności odbywa się poprzez napisanie pisemnego wypracowania</p> <p>W przypadku odwołania zajęć z przyczyn niezależnych od studentów, na ich wniosek zajęcia będą przeprowadzone w innym terminie uzgodnionym z osobą prowadzącą zajęcia</p>	
<p>Ocena:</p> <p>Bardzo dobra (5,0)</p>	<p>Kryteria oceny: (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem,)</p>

Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	

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

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

dr Aureliusz Kosendiak, adiunkt, tel.: 713486509, mail: aureliusz.kosendiak@umed.wroc.pl

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

.....
.....

.....
.....

Data opracowania sylabusa

.....

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

Paweł Marszałek

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....