



Sylabus na rok akademicki: 2020/2021														
Cykl kształcenia: 2019-2022														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu		Wychowanie fizyczne												
Wydział		Wydział Nauk o Zdrowiu												
Kierunek studiów		Ratownictwo Medyczne												
Specjalność														
Poziom studiów		jednolite magisterskie <input type="checkbox"/> * I stopnia <input checked="" type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe <input type="checkbox"/>												
Forma studiów		<input checked="" type="checkbox"/> stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne												
Rok studiów		2				Semestr studiów:		<input checked="" type="checkbox"/> zimowy <input type="checkbox"/> letni						
Typ przedmiotu		<input checked="" type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny												
Język wykładowy		<input checked="" type="checkbox"/> polski <input type="checkbox"/> angielski <input type="checkbox"/> inny												
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając <input type="checkbox"/> na <input checked="" type="checkbox"/>														
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 (CIM)	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 <i>** wpisz symbol</i>									
W 01	K_W10	zna cele i zadania promocji zdrowia, czynniki determinujące zdrowie oraz aktualne problemy zdrowotne ludności i metody zapobiegania	Przygotowanie prezentacji	WF									
W 02	K_W13	zna terminologię i posiada podstawową wiedzę z zakresu nauk medycznych i nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w zakresie właściwym dla kierunku ratownictwo medyczne											
U 01	K_U15	planuje pracę zgodnie z wymogami ergonomii, przepisami i zasadami sanitarno-epidemiologicznymi oraz BHP	Przygotowanie raportu z działań własnych	WF									
U 02	K_U18	posiada umiejętności ruchowe na poziomie umożliwiającym pracę w zawodzie ratownika medycznego z uwzględnieniem specjalistycznych											

U 03	K_U23	technik ratowniczych przygotowuje pisemny raport w oparciu o własne działania lub dane źródłowe		
K 01	K_K10	dba o stan własnego zdrowia oraz własną sprawność ruchową niezbędną do wykonywania zawodu	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: 4

Kompetencje społeczne: 2

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

- Omówienie zasad zaliczenia. Przedstawienie ćwiczeń rozgrzewkowych przygotowujących do wysiłku fizycznego
- Ergonomia w czasie pracy z użyciem komputera, ćwiczenia rozluźniające oraz wzmacniające mięśnie pleców
- Zalecana aktywność fizyczna według WHO – samoocena własnej aktywności fizycznej
- Zasady prowadzenia treningu całego ciała oraz wykorzystanie ich w praktyce – trening FBW
- Ćwiczenia z wykorzystaniem metody treningu obwodowego
- Metody treningowe zwiększające wydolność oraz wytrzymałość organizmu - Tabata
- Redukcja stresu przy pomocy metod relaksacyjnych Schulza oraz Jacobsena
- Ćwiczenia wzmacniające gibkość
- Zasady prowadzenia treningu aerobowego oraz wykorzystanie ich w praktyce – trening Cardio

<p>10. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha</p> <p>11. Metody treningowe zwiększające wydolność oraz wytrzymałość organizmu - HIIT</p> <p>12. Ćwiczenia elongacyjne kręgosłupa</p> <p>13. Trening ukierunkowany na mięśnie posturalne</p> <p>14. Pomiar własnej aktywności fizycznej przy użyciu aplikacji oraz stron internetowych</p> <p>15. Metody hartowania organizmu, podsumowanie zajęć, wpis zaliczeń</p>	
Inne	
Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)	
<p>1. Kruszewski M., Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2007</p> <p>2. Boyle M., Nowoczesny trening funkcjonalny, Galaktyka, Łódź 2019</p> <p>3. Rakowski A., Kręgosłup w stresie, Rozpisanipł, Warszawa 2017</p>	
Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje)	
<p>1. Stefaniak T., Jezierski R., Streching. Ilustrowany przewodnik, Wydawnictwo Lekarski PZWL, Warszawa 2012</p> <p>2. Rekomendacja Światowej Organizacji Zdrowia w zakresie aktywności fizycznej i zdrowia 2010</p>	
Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...)	
Komputer z dostępem do Internetu	
Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu)	
Brak przeciwwskazań zdrowotnych do brania udziału w zajęciach wychowania fizycznego	
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	
Przygotowanie raportu po każdym zajęciu związanego z podejmowaną tematyką	
Odrobienie zajęć w przypadku nieobecności odbywa się poprzez napisanie pisemnego wypracowania	
W przypadku odwołania zajęć z przyczyn niezależnych od studentów, na ich wniosek zajęcia będą przeprowadzone w innym terminie uzgodnionym z osobą prowadzącą zajęcia	
Ocena:	Kryteria oceny: (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem,)
Bardzo dobra (5,0)	
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

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

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	Mgr Paweł Marszałek
Nr telefonu	tel. 71 3486509
E-mail	Pawel.marszalek@umed.wroc.pl

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

Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:	stopień/tytuł naukowy lub zawodowy	dziedzina naukowa	Wykonywany zawód	Forma prowadzenia zajęć
Jerzy Dębski	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	E-learning
Jakub Kucharski	Mgr sportu	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	E-learning
Marek Mikuła	Mgr fizjoterapii	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	E-learning
Sara Bajura	Mgr fizjoterapii	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	E-learning
Adrian Drożdżowski	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	E-learning
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki	E-learning

Data opracowania sylabusu

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusu:

01.10.2020

Mgr Paweł Marszałek

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....