KARTA PRZEDMIOTU – I ROK
Rok akademicki 2023/2024

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ4.A6.R	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	***Relaksacja***
	angielskim	*Relaxation*

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	*Fizjoterapia*
1.2. Forma studiów	*Stacjonarne/niestacjonarne*
1.3. Poziom studiów	*Jednolite magisterskie*
1.4. Profil studiów*	*praktyczny*
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	*mgr Wiesława Barcicka*
1.6. Kontakt	*41 349 69 54*

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	*polski*
2.2. Wymagania wstępne*	*brak*

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć		*ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne (CP)*
3.2. Miejsce realizacji zajęć		*zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK*
3.3. Forma zaliczenia zajęć		*zaliczenie z oceną*
3.4. Metody dydaktyczne		*Ćwiczenia, warsztat*
3.5. Wykaz literatury	**podstawowa**	1. *Stachyra K., (2007), Muzykoterapia i wizualizacja w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych studentów pedagogiki, Lublin.* 2. *Stachyra K., (2012),(red), Modele, metody i podejścia w muzykoterapii, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin.*
	uzupełniająca	1. *Boenisch E., Haney M., Twój stres, Wyd. GWP, Gdańsk 2007* 2. *Weller S., Oddech, który leczy, Wyd. GWP, Gdańsk 2007* 3. *Zarzycka Irena, Trening autogenny według założeń J. H. Schulza, Wychowanie komunikacyjne, nr 2/2002 r.* 4. *Zarzycka Irena, Zastosowanie medytacji jako sposobu redukowania stresu, Wychowanie komunikacyjne, nr 3/2002 r.*

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu *(z uwzględnieniem formy zajęć)*

Ćwiczenia(CP):
C1*. Zapoznanie studenta z reaktywnymi i proaktywnymi sposobami radzenia sobie ze stresem, w szczególności z obszaru technik relaksacyjnych.*
C2*. Kształtowanie umiejętności autorelaksacji oraz wprowadzania elementów strategii relaksacyjnych w pracy zawodowej (ćwiczenia, warsztat).*
C3*. Poszerzanie świadomości z zakresu zachowań prozdrowotnych, higieny psychicznej jako determinantów podnoszenia jakości życia i profilaktyki antystresowej (warsztat, ćw.).*

4.2. Treści programowe *(z uwzględnieniem formy zajęć)*

Ćwiczenia(CP):

1. *Elementy masażu relaksacyjnego (misy tybetańskie, dzwonki wietrzne (konchi), kamertony itp. (pokaz, warsztat).*
2. *Zapoznanie z muzyką synchronizującą fale mózgowe. Trening autogenny Johansona Schulza – założenia i zastosowanie. Omówienie ćwiczeń i praktyczne zastosowanie – ćw.*
3. *Wykorzystanie logorytmiki, zabaw muzyczno – ruchowych i tańca w relaksacji – warsztat.*
4. *Relaksacja oparta na wizualizacji. Zasady stosowania wizualizacji.*
5. *Relaksacja oparta na technikach oddechowych.*

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Symbole kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie **WIEDZY zna i rozumie:**		
W01	-	
w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI potrafi:**		
U01	organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;	FIZJ_B.U4. FIZJ_OU9
w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:**		
K01	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;	FIZJ_OK5

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe *(symbol)*	Sposób weryfikacji (+/-)																					
	~~Egzamin ustny/pisemny*~~			~~Kolokwium*~~			~~Projekt*~~			Aktywność na zajęciach*			~~Praca własna*~~			Praca w grupie*			~~Inne *(jakie?)**~~		
	Forma zajęć			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*		
	W	*C*	...	*W*	*C*	...	*W*	*C*	...	*W*	*C P*	...	*W*	*C*	...	*W*	*C P*	...	*W*	*C*	...
U01											***x***						***x***				
K01											***x***						***x***				

****niepotrzebne usunąć***

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (CP)*	**3**	*Student chętnie uczestniczy w zajęciach; zna i potrafi wybrać i zastosować niektóre metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki.*
	3,5	*Student chętnie uczestniczy w zajęciach; zna i potrafi wybrać i zastosować wybrane metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Umie przeprowadzić zajęcia relaksacyjne korzystając z gotowych scenariuszy.*
	4	*Student chętnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach; zna i potrafi wybrać i zastosować odpowiednie metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Sam tworzy scenariusze zajęć relaksacyjnych.*
	4,5	*Student chętnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach; zna i potrafi wybrać i zastosować odpowiednie metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Sam tworzy scenariusze zajęć relaksacyjnych. Chętnie sięga po literaturę specjalistyczną z tego tematu.*
	5	*Student chętnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach; zna i potrafi wybrać i zastosować odpowiednie metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Sam tworzy scenariusze zajęć relaksacyjnych. Chętnie sięga po literaturę specjalistyczną z tego tematu. Sam proponuje nowe rozwiązania w zakresie tworzenia zajęć relaksacyjnych*

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	**Studia niestacjonarne**
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	***25***	***25***
Udział w ćwiczeniach (CP)	25	25
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	***25***	***25***
Przygotowanie do ćwiczeń (CP)	25	25
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	***50***	***50***
PUNKTY ECTS za przedmiot	**2**	**2**

****niepotrzebne usunąć***

Przyjmuję do realizacji *(data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)*

.....