

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK
Rok akademicki 2023/2024

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.A3.R	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Relaksacja <i>Relaxation</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne / niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>drugiego stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>mgr Wiesława Barcicka</i>
1.6. Kontakt	<i>41 349 69 54</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>brak</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia w pomieszczeniach UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>Ćwiczenia, warsztat</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bogdanowicz M., (2004), <i>Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki. Zabawy relacyjno-relaksujące</i>, Gdańsk. 2. Stachyra K., (2007), <i>Muzykoterapia i wizualizacja w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych studentów pedagogiki</i>, Lublin. 3. Stachyra K., (2012), (red), <i>Modele, metody i podejścia w muzykoterapii</i>, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin.
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Boenisch E., Haney M., <i>Twój stres</i>, Wyd. GWP, Gdańsk 2007 2. Weller S., <i>Oddech, który leczy</i>, Wyd. GWP, Gdańsk 2007 3. Zarzycka Irena, <i>Trening autogenny według założeń J. H. Schulza, Wychowanie komunikacyjne</i>, nr 2/2002 r. 4. Zarzycka Irena, <i>Zastosowanie medytacji jako sposobu redukcji stresu, Wychowanie komunikacyjne</i>, nr 3/2002 r.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

<p>4.1. Cele przedmiotu</p> <p>Ćwiczenia: 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.).</p>
<p>4.2. Treści programowe</p> <p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Zna podstawowe metody i techniki relaksacyjne.	WF2P_W04
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi dobrać i wykorzystać odpowiednią formę relaksacji	WF2P_U17
U02	Potrafi współpracować w procesie dydaktyczno- wychowawczym formułując swoje poglądy	WF2P_U04
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Angażuje się w organizowanie działań relaksacyjnych.	WF2P_K01
K02	Docenia krytykę specjalistów	WF2P_K02

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					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01										x									x		
U01										x									x		
U02										x									x		
K01										x									x		
K02										x									x		

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	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/	20	15
Udział w ćwiczeniach	20	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	5	10
Przygotowanie do ćwiczeń	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

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

.....