

**KARTA PRZEDMIOTU – II ROK**  
**Rok akademicki 2023/2024**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF2.FII5.PiPŚOB	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Psychologiczne i pedagogiczne środki odnowy biologicznej</b> <i>Psychological and pedagogical wellness means</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>studia stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>studia II stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Osoba odpowiedzialna za przedmiot</b>	<i>dr n. o zdr. Natalia Habik-Tatarowska</i>
<b>1.6. Kontakt</b>	<i>habiknatalia@gmail.com</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	<i>polski</i>
<b>2.4. Wymagania wstępne*</b>	<i>Student posiada wiedzę na temat budowy i funkcjonowania organizmu ludzkiego w stanach odpoczynku, aktywności fizycznej i po wysiłkach fizycznych</i>

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>Wykłady</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>Zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>Metody podające - wykład informacyjny Metody problemowe- dyskusja Metody aktywizujące-analiza przypadków</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<i>1.Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. P.H. HAS-MED, Katowice 2007. 2.Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, Wyd. Lek. PZWL. Warszawa 2006.</i>
	<b>uzupełniająca</b>	<i>1.McMahon P. Medycyna sportowa. Współczesne metody diagnostyki i leczenia. PZWL, Warszawa 2008. 2.Schmidt R., Wrisberg C. Czynności ruchowe człowieka. Wyd. COS, Warszawa 2009.</i>

**4.CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Wykłady:</b>  <i>C1. Przygotowanie studenta do prawidłowego planowania i nadzorowania procesu odnowy biologicznej w sporcie i rekreacji.  C2. Zapoznanie studenta z podstawami teoretycznymi psychologicznych i pedagogicznych środków odnowy biologicznej w sporcie i rekreacji.  C3. Nauczenie studenta dostosowania oraz odpowiedniego wykorzystania środków psychologicznych i pedagogicznych w procesie odnowy biologicznej.</i></p> <p><b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć):</b></p> <p><b>Wykłady:</b>  <i>1. Rola psychologicznych i pedagogicznych środków w procesie odnowy biologicznej w sporcie i rekreacji.  2. Zadania psychologicznych i pedagogicznych środków odnowy biologicznej oraz zasady jej stosowania dla procesów odnowy biologicznej.  3. Pojęcia zmęczenia, przetrenowania i ich konsekwencje psychologiczne- znaczenie regeneracji w procesie odnowy biologicznej.  4. Programowanie zabiegów odnowy psychosomatycznej w sporcie w podokresie przygotowania ogólnego, w podokresie przygotowania specjalnego, w głównym okresie treningowym.  5. Psychologiczne środki odnowy(trening psychoregulujący, trening autogenny, ćwiczenia rozluźniające; atrakcyjność programu ćwiczeń, nauka panowania nad emocjami, nauka relaksowania się, trening oddechowy, muzykoterapia, terapia poliwalgalna).</i></p>
--

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie <b>WIEDZY:</b>		
W01	Potrafi opisać metody psychoregulacyjne i relaksacyjne wykorzystywane w odnowie biologicznej.	WF2P_W04
W02	Potrafi wskazać zasady oraz zadania psychologicznych i pedagogicznych środków odnowy biologicznej.	WF2P_W10
w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Potrafi zaplanować proces odnowy biologicznej z uwzględnieniem metod psychologicznych oraz pedagogicznych.	WF2P_U05
U02	Potrafi wykorzystać podstawową wiedzę teoretyczną w stanach przeciążenia organizmu dla potrzeb regeneracji psychosomatycznej.	WF2P_U19
w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Dbą o swoją sprawność psychofizyczną - promuje zdrowy styl życia.	WF2P_K11
K02	Rozumie złożoność problemów dydaktyczno-wychowawczych	WF2P_K06

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Kolokwium
	Forma zajęć
	W
W01	x
W02	x
U01	x
U02	x
K01	x
K02	x

\*niepotrzebne usunąć

#### 4.5 Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Wynik kolokwium zaliczeniowego 61-68% punktów.
	3,5	Wynik kolokwium zaliczeniowego 69-76% punktów.
	4	Wynik kolokwium zaliczeniowego 77-84% punktów.
	4,5	Wynik kolokwium zaliczeniowego 85-92% punktów.
	5	Wynik kolokwium zaliczeniowego 93-100% punktów.

#### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	10
Udział w wykładach*	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	15
Przygotowanie do wykładu*	5	5
Przygotowanie do kolokwium*	5	10
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

\*niepotrzebne usunąć

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

.....