

**KARTA PRZEDMIOTU**  
**Rok akademicki 2020/2021**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF1.A6.R	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Relaksacja</b> <i>Relaxation</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>stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>studia I stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	<i>mgr Wiesława Barcicka</i>
<b>1.6. Kontakt</b>	<i>41 349 69 54</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

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

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

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

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

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <p><b>C1.</b> Zapoznanie studenta z reaktywnymi i proaktywnymi sposobami radzenia sobie ze stresem, w szczególności z obszaru technik relaksacyjnych.</p> <p><b>C2.</b> Kształtowanie umiejętności autorelaksacji oraz wprowadzania elementów strategii relaksacyjnych w pracy zawodowej (ćwiczenia, warsztat).</p> <p><b>C3.</b> Poszerzenie świadomości z zakresu zachowań prozdrowotnych, higieny psychicznej jako determinantów podnoszenia jakości życia i profilaktyki antystresowej (warsztat, ćw.).</p>
<p><b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elementy masażu relaksacyjnego (misy tybetańskie, dzwonki wietrzne (konchi), kamertony itp. (pokaz, warsztat).</li> <li>2. Zapoznanie z muzyką synchronizującą fale mózgowe. Trening autogenny Johansona Schulza – założenia i zastosowanie. Omówienie ćwiczeń i praktyczne zastosowanie – ćw.</li> <li>3. Wykorzystanie logorytmiki, zabaw muzyczno – ruchowych i tańca w relaksacji – warsztat.</li> </ol>

### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie <b>WIEDZY:</b>		
W01	<i>Zna podstawowe metody i techniki relaksacyjne.</i>	WF1P_W09
w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	<i>Potrafi dobrać i wykorzystać odpowiednią formę relaksacji.</i>	WF1P_U12
U02	<i>Umie wykorzystać techniki relaksacyjne w praktyce</i>	
w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	<i>Angażuje się w organizowanie działań relaksacyjnych.</i>	WF1P_K07

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

\*niepotrzebne usunąć

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

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
<b>ćwiczenia (C)*</b>	3	<i>Student chętnie uczestniczy w zajęciach; zna i potrafi wybrać i zastosować niektóre metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki.</i>
	3,5	<i>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.</i>
	4	<i>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.</i>
	4,5	<i>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.</i>
	5	<i>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</i>

## 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w ćwiczeniach*	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń*	25	35
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

\*niepotrzebne usunąć

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

.....