

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2020/2021

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.DII7.PiPŚOB	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Psychologiczne i pedagogiczne środki odnowy biologicznej <i>Psychological and pedagogical wellness means</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>pierwszego stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Specjalność*	<i>nauczycielska</i>
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	<i>Dr n. med. Renata Galuszka</i>
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>Dr n. med. Renata Galuszka</i>
1.9. Kontakt	<i>Renata.galuszka@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	<i>S – specjalnościowy II (Odnowa Biologiczna)</i>
2.2. Język wykładowy	<i>język polski</i>
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	<i>V</i>
2.4. Wymagania wstępne*	<i>Podstawy psychologii, pedagogiki</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>wykłady</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>Zajęcia tradycyjne w salach UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>Metody podające (praca z tekstem źródłowym, prelekcja, wykład informacyjny); Metody problemowe (dyskusja) oraz metody aktywizujące (analiza przypadków), metody eksponujące (drama).</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Geiger RJ, Zimbardo PG. <i>Psychologia i życie</i>. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2012. 2. McKay M, Davis M, Fanning P. <i>Sztuka skutecznego porozumiewania się</i>. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2004. 3. Fijewski P. <i>Jak rozwinąć skrzydła</i>. Intra. Warszawa 1996. 4. Gmitrzak D. <i>Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji. Samo Sedno</i>. Warszawa 2011.
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Szczepanska H. <i>Trening asertywności dla współzależnych</i>. IPZIT PTP. Warszawa 1996. 2. Król-Fijewska M. <i>Stanowczo, łagodnie, bez leku</i>. Intra. Warszawa 1996. 3. Grzegorzewska M. <i>Stres w zawodzie nauczyciela</i>. WUJ. Kraków 2006. 4. Ogińska-Bulik N, Juczynski Z. <i>Osobowość stres a zdrowie</i>. Difin. Warszawa 2008.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

<p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Wykłady:</p> <p>C1. Zapoznanie studenta z podstawami teoretycznymi psychologicznych i pedagogicznych środków odnowy biologicznej w sporcie i rekreacji.</p> <p>C2. Nauczenie studenta dostosowania oraz odpowiedniego wykorzystania środków psychologicznych i pedagogicznych w procesie odnowy biologicznej.</p> <p>C3. Przygotowanie studenta do prawidłowego planowania i nadzorowania procesu odnowy biologicznej w sporcie i rekreacji.</p>

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

1. Wprowadzenie do tematyki przedmiotu
2. Rola psychologicznych i pedagogicznych środków w procesie odnowy biologicznej w sporcie i rekreacji
3. Zadania psychologicznych i pedagogicznych środków odnowy biologicznej oraz zasady jej stosowania
4. Pojęcia zmęczenia, przetrenowania i ich konsekwencje psychologiczne
5. Wypoczynek i inne sposoby regeneracji
6. Rola i znaczenie trenera/nauczyciela w procesie odnowy biologicznej, ważne cechy jego osobowości
7. Programowanie zabiegów odnowy biologicznej w sporcie w podokresie przygotowania ogólnego, w podokresie przygotowania specjalnego, w głównym okresie treningowym
8. Psychologiczne środki odnowy (trening psychoregulujący, trening autogenny, ćwiczenia rozluźniające; atrakcyjność programu ćwiczeń, nauka panowania nad emocjami, nauka relaksowania się, trening oddechowy, muzykoterapia)
9. Podsumowanie procesu dydaktycznego. Panel dyskusyjny

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>posiada podstawową wiedzę na temat właściwości osobowości sprzyjających zdrowiu.</i>	WF1P_W10 - posiada podstawową wiedzę z zakresu promocji zdrowia, wychowania zdrowotnego, ochrony środowiska oraz kreowania zachowań prozdrowotnych
W02	<i>dysponuje wiedzą z zakresu psychologii i pedagogiki niezbędną do wyznaczania granic terytorium psychologicznego w pracy dydaktyczno-wychowawczej</i>	WF1P_W19 - dysponuje wiedzą z zakresu psychologii, pedagogiki, pedagogiki czasu wolnego oraz komunikacji społecznej, niezbędnej do realizacji dydaktycznych wychowawczych i opiekuńczych zadań szkoły
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>posiada umiejętność budowania poczucia bezpieczeństwa w grupie</i>	WF1P_U06 - posiada umiejętności pracy w grupie dla realizacji celów edukacyjnych i sportowych
U02	<i>przeprowadza diagnozę pedagogiczną w celu realizacji zadań opartych na aktywnym słuchaniu i asertywnej komunikacji</i>	WF1P_U08 - przeprowadza zadania w zakresie diagnozy i prognozy pedagogicznej w celu planowania, projektowania i realizacji procesu kształcenia oraz identyfikowania błędów i zaniedbań w praktyce
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>Troszczy się o uczestników zajęć, jest wrażliwy i odpowiedzialny, umie podejmować i wyznaczać zadania</i>	WF1P_K03 - posiada zdolność współpracy w zespole, potrafi pełnić w nim różne role, umie podejmować i wyznaczać zadania, posiada umiejętności organizacyjne związane z przygotowaniem i realizacją działań zawodowych WF1P_K04 - potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonych celów edukacyjnych i sportowych, dokonując wyborów jest odpowiedzialny i autonomiczny, wykazuje aktywność, odznacza się wytrwałością w realizacji indywidualnych i zespołowych zadań, jest otwarty na zmiany i wrażliwy na potrzeby uczniów

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia																					
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jaki?)*		
	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				+								+									
W02				+								+									
U01				+								+									
U02				+								+									
K01				+								+									

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Wynik kolokwium zaliczeniowego oraz aktywności na zajęciach 60-70% punktów.
	3,5	Wynik kolokwium zaliczeniowego oraz aktywności na zajęciach 71-82% punktów.
	4	Wynik kolokwium zaliczeniowego oraz aktywności na zajęciach 83-88% punktów.
	4,5	Wynik kolokwium zaliczeniowego oraz aktywności na zajęciach 89-94% punktów.
	5	Wynik kolokwium zaliczeniowego oraz aktywności na zajęciach 95-100% 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	
Udział w wykładach*	15	
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	
Przygotowanie do wykładu*	5	
Przygotowanie do kolokwium*	5	
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	

*niepotrzebne usunąć

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

.....