

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.DII4.R	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Refleksoterapia <i>Reflexology</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>mgr Paulina Sztandera</i>
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>mgr Magdalena Lipińska-Stanczak</i>
1.9. Kontakt	<i>magdalena.lipinska-stanczak@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>VI</i>
2.4. Wymagania wstępne*	<i>Anatomia, fizjologia ogólna, podstawy masażu</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>opis, instruktaż, zajęcia praktyczne, pokaz z opisem, objaśnieniem, instruktażem,</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<i>1. Kasperczyk T., Kmak S. Masaż punktowy i inne metody refleksoterapii. Kasper, Kraków 2003. 2. Hin K. Chiński masaż i akupresura. PZWL, Warszawa 2009. 3. Byers D.C. Lepsze zdrowie z refleksologią stóp. Kopia. Lublin 2001.</i>
	uzupełniająca	<i>1. Kasperczyk T., Kmak S. Masaż punktowy i inne metody refleksoterapii. Kasper, Kraków 2003. 2. Artykuły naukowe</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: <i>C1 WC (wiedza) Zapoznanie studentów z koncepcją, metodami i podstawowymi technikami refleksoterapii stosowanymi w odnowie biologicznej. C2 UC (umiejętności) Kształtowanie umiejętności wykonania oraz wykorzystania podstawowych technik refleksoterapii w obszarach profilaktyki i promocji zdrowia. C3-KC (kompetencje społeczne) - kształtowanie postawy gotowości do aktualizowania wiedzy i kształtowania inicjatywy i kreatywności w działaniu</i>
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: <i>1. Refleksoterapia w ujęciu tradycyjnych i współczesnych koncepcji profilaktyki. 2. Anatomiczne i fizjologiczne podstawy refleksoterapii, mechanizm oddziaływania na człowieka. 3. Budowa stopy –norma i a patologia, budowa dłoni. 4. Mapa stref i punktów odruchowych na stopach i dłoni 5. Zasady i metody refleksoterapii 6. Wskazania i przeciwwskazania do refleksoterapii 7. Refleksoterapeutyczne techniki masażu 8. Wywiad i diagnostyka punktów refleksoterapeutycznych na stopach i dłoniach 9. Procedury zastosowania refleksoterapii w odnowie biologicznej</i>

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>potrafi opisać i rozumie mechanizm oddziaływania refleksoterapii na człowieka</i>	WFIP_W14 - ma podstawową wiedzę dotyczącą funkcjonowania systemu edukacji i systemie ochrony zdrowia, rozumie mechanizmy oddziaływania środkami fizycznymi na organizm człowieka i środkami społecznymi na osobowość w procesie kształcenia i wychowania fizycznego oraz zna miejsce kultury fizycznej w kulturze globalnej oraz wychowania fizycznego w polskim systemie
W02	<i>potrafi wymienić, opisać i rozumie zasady i metody refleksowania</i>	WFIP_W11 - rozumie znaczenie odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej i w sporcie, zna podstawowe zabiegi i zasady stosowane w odnowie biologicznej
W03	<i>posiada wiedzę o możliwościach zastosowania w odnowie biologicznej podstawowych procedur refleksoterapeutycznych</i>	WFIP_W10 - posiada podstawową wiedzę z zakresu promocji zdrowia, wychowania zdrowotnego, ochrony środowiska oraz kreowania zachowań prozdrowotnych
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>potrafi wykorzystać podstawową wiedzę teoretyczną w celu propagowania i organizowania programu restytucji powysiłkowej u sportowców z zastosowaniem refleksoterapii</i>	WFIP_U17 - posiada podstawowe umiejętności w zakresie stosowania i propagowania różnych metod odnowy biologicznej mających na celu usunięcie skutków zmęczenia i przeciążeń po wysiłkach fizycznych o różnym charakterze.
U02	<i>potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w celu rozwiązywania konkretnych zadań związanych z odnową biologiczną</i>	WFIP_U17 - posiada podstawowe umiejętności w zakresie stosowania i propagowania różnych metod odnowy biologicznej mających na celu usunięcie skutków zmęczenia i przeciążeń po wysiłkach fizycznych o różnym charakterze.
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>dba o swoją sprawności fizyczną niezbędną do wykonywania zawodu ...</i>	WFIP_K08 - rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych
K02	<i>potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia promuje zachowania zdrowotne w działalności edukacyjnej i środowisku lokalnym sportowców</i>	WFIP_K10 - ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań edukacyjnych, zachowywania się w sposób profesjonalny; odpowiedzialnie przygotowuje się do zajęć, jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych
K03	<i>rozumie potrzebę ciągłego kształcenia się i doskonalenia swojej sprawności fizycznej w celu przekazywania wiedzy w różnych grupach wiekowych</i>	WFIP_K08 - rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych

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 (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					+																			
W02					+																			
W03					+																			
U01											+			+			+							
U02											+			+			+							
K01																	+							
K02																	+							
K03																	+							

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Student w 61-68% opanował treści programowe
	3,5	Student w 69-76% opanował treści programowe
	4	Student w 77-84% opanował treści programowe
	4,5	Student w 85-92% opanował treści programowe
	5	Student w 93-100% opanował treści programowe

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 ćwiczeniach*	15	
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	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)

.....