

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2020/2021

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.DII8.MR	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Metody relaksacji <i>Relaxation methods</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Specjalność*	nauczycielska
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	WO, Instytut Fizjoterapii
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	Mgr Magdalena Lipińska-Stańczak
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	Mgr Magdalena Lipińska-Stańczak
1.9. Kontakt	magdalena.lipinska-stanczak@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia dydaktyczne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Pogadanka, dyskusja grupowa, analiza przypadków, zajęcia praktyczne, prezentacje multimedialne	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Blecharz J., Siekańska M. [red] (2009): <i>Praktyczna psychologia sportu. Wykorzystanie koncepcji psychologicznych w Sporcie. Studia i monografie nr 54. AWF, Kraków: AWF.</i> 2. Grochmal S. (red.) (1993). <i>Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące.</i> Warszawa: PZWL. 3. Henszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red.) (1996). <i>Człowiek w sytuacji stresu.</i> Katowice: Wyd. Uniwersytetu Śląskiego. 4. Kulmatycki L. (1993). <i>Stres. Joga. Relaksacja. Podręcznik ćwiczeń.</i> Wrocław: Wyd. Waclaw Bagiński i Synowie. 5. Kulmatycki L. (1995). <i>Ćwiczenia relaksacyjne. Praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży.</i> Warszawa: Agencja Promo- Lider. 6. Siek S. (1990). <i>Treningi relaksacyjne.</i> Warszawa: ATK.
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Benson H. (1979) <i>The relaxation response.</i> Avon Books, New York. 2. Kabat-Zinn J. (2003). <i>Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future.</i> <i>Clinical Psychology: Science and Practice</i>, 10, 2, 144-156. 3. Luthe A., Geissman P. (1985). <i>Autogenic state and autogenic shift.</i> W: <i>Correlations Psychosomatiae.</i> Stuttgart

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu	<i>Celem zajęć jest zapoznanie studentów z teoretycznymi podstawami oraz praktycznym zastosowaniem wybranych metod psychoregulacji, ze szczególnym uwzględnieniem treningów relaksacyjnych. Znaczący nacisk położony zostanie na nauczanie studentów umiejętności samodzielnego prowadzenia zajęć przy użyciu wybranej techniki relaksacyjnej.</i>
4.2. Treści programowe	<p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Relaksacja progresywna (stopniowana) E. Jacobsona. 2. Trening izometryczny J Franklina. 3. Trening autogenny metodą J.H Schultza. 4. Elementy wizualizacji. 5. Trening ideomotoryczny w sporcie. 6. Trening mentalny w procesie terapii. 7. Zdrowotne treningi relaksacyjne

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>zna teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy psychologicznych metod odnowy biologicznej</i>	WF1P_W07 - zna fachową terminologię i posiada podstawową wiedzę dotyczącą bezpieczeństwa i higieny pracy w instytucjach edukacyjnych oraz o stanach zagrożenia życia i zdrowia, zasadach udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
W02	<i>zna podstawowe pojęcia z zakresu stresu i treningów relaksacyjnych</i>	WF1P_W08 - posiada elementarną wiedzę na temat przyczyn i objawów najczęstszych chorób cywilizacyjnych i społecznych oraz problemów zdrowotnych dzieci i młodzieży
W03	<i>potrafi wymienić wskazania do stosowania treningów zdrowotnych</i>	WF1P_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
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>potrafi interpretować zachowania i postawy osób będących pod wpływem stresu i emocji</i>	WF1P_U09 - potrafi indywidualizować zadania i dostosowywać treści oraz metody kształcenia dla poszczególnych uczniów w zależności od ich potrzeb i możliwości, w tym uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce
U02	<i>potrafi w podstawowym zakresie radzić sobie ze stresem w pracy zawodowej i życiu codziennym</i>	WF1P_U09 - potrafi indywidualizować zadania i dostosowywać treści oraz metody kształcenia dla poszczególnych uczniów w zależności od ich potrzeb i możliwości, w tym uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce
U03	<i>umie wymienić korzyści płynące ze stosowania i praktykowania treningów relaksacyjnych</i>	WF1P_U10 - potrafi interpretować wyniki podstawowych wskaźników: morfologicznych, fizjologicznych, biofizycznych pozwalających diagnozować stan organizmu WF1P_U21 - Potrafi korzystać z nośników informacyjnych w celu uzupełniania i doskonalenia swojej wiedzy oraz przygotowania i gromadzenia dokumentacji w bazie danych w działalności edukacyjnej i do własnego rozwoju zawodowego
U04	<i>potrafi rozpoznać stany będące przeciwwskazaniami do przeprowadzenia treningu psychoregulacyjnego</i>	WF1P_U10 - potrafi interpretować wyniki podstawowych wskaźników: morfologicznych, fizjologicznych, biofizycznych pozwalających diagnozować stan organizmu WF1P_U21 - Potrafi korzystać z nośników informacyjnych w celu uzupełniania i doskonalenia swojej wiedzy oraz przygotowania i gromadzenia dokumentacji w bazie danych w działalności edukacyjnej i do własnego rozwoju zawodowego
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>ma świadomość istotności współczesnych metod psychoregulacji</i>	WF1P_K06 - wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia
K02	<i>wykazuje gotowość prowadzenia wybranych treningów relaksacyjnych wybrana techniką</i>	WF1P_K02 - okazuje szacunek i troskę wobec uczestników zajęć, dba o ich dobro, ujawnia wrażliwość etyczną, empatię, otwartość, refleksyjność, postawy prospołeczne i odpowiedzialność

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	...	W	C	...
W01																								
W02																								
W03																								
U01																								
U02																								
U03																								
U04																								
K01																								
K02																								

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	uzyskanie 60%pkt obejmujących kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
	3,5	uzyskanie 70%pkt obejmujących kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
	4	uzyskanie 80%pkt obejmujących kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
	4,5	uzyskanie 90%pkt obejmujących kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
	5	uzyskanie 95%pkt obejmujących kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	15	
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	15	
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	10	
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	5	
<i>Przygotowanie do kolokwium</i>	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)

.....