

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2019/2020

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ2.FI6.MiSjCR	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Muzyka i sztuka jako czynnik relaksacyjny <i>Music and art as a relaxation factor</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Fizjoterapia
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Wiesława Barcicka
1.6. Kontakt	41 349 69 54

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Warsztat, pokaz, ćwiczenia praktyczne	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Everly S.Jr. George, Rozenfeld Robert, Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 1992 r. 2. Gmitrzak Barbara, Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji, Wyd. Edgard, Warszawa, 2011r. 3. Kaja Barbara, Zarys terapii dziecka, Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Bydgoszczy, 1998 r. 4. Szyszko-Bohusz Andrzej, Funkcje ćwiczeń odprężających w nowoczesnym procesie kształcenia, Polska Akademia Nauk – oddział w Krakowie, Prace Komisji Nauk Pedagogicznych nr 18, Wrocław, Warszawa, Kraków, Gdańsk, Zakład Narodowy imienia Ossolińskich, Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk, 1979 r. 5. Zarzycka Irena, Metody relaksacyjno-koncentrujące, Wychowanie komunikacyjne, nr 11/2001 r.
	uzupełniająca	1. Boenisch E., Haney M., Twój stres, Wyd. GWP, Gdańsk 2007 2. Templ Hubert, Relaks w nauczaniu, WSiP, Warszawa 1997 r. 3. Weller S., Oddech, który leczy, Wyd. GWP, Gdańsk 2007 4. Zarzycka Irena, Praktyczne ćwiczenia wyobraźni według metody Maxwella Maltza, Wychowanie komunikacyjne 5. Zarzycka Irena, Trening autogenny według założeń J. H. Schulza, Wychowanie komunikacyjne, nr 2/2002 r. 6. Zarzycka Irena, Zastosowanie medytacji jako sposobu redukcji stresu, Wychowanie komunikacyjne, nr 3/2002 r.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: C1 – Poszerzanie wiedzy z zakresu reaktywnych i proaktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem, w szczególności z obszaru technik relaksacyjnych. C2 – Kształtowanie umiejętności autorelaksacji oraz wprowadzania elementów strategii relaksacyjnych w pracy zawodowej (ćwiczenia, warsztat). C3 – Poszerzanie świadomości z zakresu zachowań prozdrowotnych, higieny psychicznej jako determinantów podnoszenia jakości życia i profilaktyki antystresowej (warsztat, ćw.).
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: 1. Zapoznanie z muzyką synchronizującą fale mózgowe. Trening autogenny Johansona Schulza – założenia i zastosowanie. Omówienie ćwiczeń i praktyczne zastosowanie – ćw. 2. Elementy masażu relaksacyjnego (misy tybetańskie, dzwonki wietrzne (konchi), kamertony itp. (pokaz, warsztat). 3. Mandala jako sposób plastycznej relaksacji (uwalniania emocji). Znaczenie kolorów. Chromoterapia- pokaz, ćw. 4. „Land art „oraz „Instalacje” w procesie relaksacji jako działania paraartystyczne – pokaz, ćw. 5. Rola logorytmiki, zabaw muzyczno – ruchowych i tańca w relaksacji – warsztat.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	zna podstawowe metody i techniki relaksacyjne	FIZJ2P_W07 - potrafi wymienić, scharakteryzować i ocenić niekonwencjonalne metody terapii
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	potrafi dobrać i wykorzystać odpowiednią formę relaksacji	FIZJ2P_U41 - posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych form aktywności fizycznej
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	angażuje się w organizowanie działań relaksacyjnych	FIZJ2P_K12 - wykazuje inicjatywę i kreatywność w działaniu

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										
U01											x						x				
K01																	x				

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

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

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
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

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

.....