

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

<b>Kod przedmiotu</b>	0915-7FIZJ-FI13-MiSJCR	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<i>Muzyka i sztuka jako czynnik relaksacyjny</i> <i>Music and art as a relaxation factor</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Fizjoterapia</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>jednolite magisterskie</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Specjalność*</b>	-
<b>1.6. Jednostka prowadząca przedmiot</b>	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
<b>1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu</b>	<i>Mgr Wiesława Barcicka</i>
<b>1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot</b>	<i>Mgr Wiesława Barcicka</i>
<b>1.9. Kontakt</b>	<i>41 349 69 54</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Przynależność do modułu</b>	<i>F – Moduł Fakultatywny I</i>
<b>2.2. Język wykładowy</b>	<i>polSKI</i>
<b>2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot</b>	<i>VII</i>
<b>2.4. 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/placówki medyczne</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>Warsztat, pokaz, ćwiczenia praktyczne</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<i>1. Gmitrzak Barbara, Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji, Wyd. Edgard, Warszawa, 2011r. 2. Zarzycka Irena, Metody relaksacyjno-koncentrujące, Wychowanie komunikacyjne, nr 11/2001 r.</i>
	<b>uzupełniająca</b>	<i>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, Trening autogenny według założeń J. H. Schulza, Wychowanie komunikacyjne, nr 2/2002 r. 5. Zarzycka Irena, Zastosowanie medytacji jako sposobu redukcji stresu, Wychowanie komunikacyjne, nr 3/2002 r. 6. Albisetti V.: Trening autogeniczny. Wydawnictwo „Jedność”, Kielce 2005.</i>

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA**

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<i>Ćwiczenia:</i>
<i>C1. Zdobycie wiedzy z zakresu reaktywnych i proaktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem, w szczególności z obszaru technik relaksacyjnych.</i>
<i>C2. Umiejętność autorelaksacji oraz wprowadzania elementów strategii relaksacyjnych w pracy zawodowej.</i>
<i>C3. Poszerzenie świadomości z zakresu zachowań prozdrowotnych, higieny psychicznej jako determinantów podnoszenia jakości życia i profilaktyki antystresowej.</i>

#### 4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

##### Ćwiczenia:

1. Zapoznanie z muzyką synchronizującą fale mózgowie. 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 kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	Zna podstawowe metody i techniki relaksacyjne	FIZJ_W12 - prezentuje zaawansowany stopień znajomości i zrozumienia założeń środków, form i metod terapeutycznych, ma wiedzę związaną z ich właściwym doborem oraz stosowaniem u pacjentów w różnym wieku oraz z różnymi dysfunkcjami
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Potrafi udzielać pacjentom rad dotyczących właściwego doboru technik relaksacyjnych.	FIZJ_U02 - potrafi udzielić porady w zakresie działań profilaktyczno-zdrowotnych, wykorzystuje wychowawcze aspekty promocji zdrowia oraz aktywności fizycznej w profilaktyce wykluczenia i patologii społecznych
U02	Potrafi dobrać i wykorzystać w pracy z pacjentem odpowiednią formę relaksacji.	FIZJ_U03 - posiada zaawansowane umiejętności kierowania i realizowania zajęć zdrowotnych, rekreacyjnych, sportowych i estetyki zachowań ruchowych w pracy z pacjentami w różnym wieku i z różnymi dysfunkcjami
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Jest świadomy potrzeby rozwijania swojego warsztatu zawodowego.	FIZJ_K02 - potrafi dokonać samooceny poziomu swojej wiedzy i umiejętności zawodowych, zdaje sobie sprawę z konieczności uzupełniania ich przez całe życie i inspirowania procesu uczenia się innych osób; nie podejmuje działań, które przekraczają jego możliwości i kompetencje, w przypadku trudności z samo- dzielnym rozwiązaniem problemu zasięga opinii ekspertów

#### 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						+															
U01															+						+
U02															+						+
K01															+						+
K02															+						+

\*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Wynik kolokwium na poziomie 61-68%. Student w dostatecznym stopniu potrafi przeprowadzić zajęcia relaksacyjne u chorego, planuje i prowadzi terapię. Student realizuje (również w grupie) powierzone zadania. Rozwiązując postawiony problem ma świadomość zdrowotnych, etycznych, naukowych i społecznych konsekwencji proponowanych działań, ale nie odnosi się do nich w realizowanym zadaniu
	3,5	Wynik kolokwium na poziomie 69-76%. Student w ponad dostatecznym stopniu potrafi przeprowadzić zajęcia relaksacyjne u chorego, planuje i prowadzi terapię. Student realizuje (również w grupie) powierzone zadania. Rozwiązując postawiony problem ma świadomość zdrowotnych, etycznych, naukowych i społecznych konsekwencji proponowanych działań. Rzadko odnosi się do nich w realizowanym zadaniu.
	4	Wynik kolokwium na poziomie 77-84%. Student w stopniu dobrym potrafi przeprowadzić zajęcia relaksacyjne u chorego, planuje i prowadzi terapię. Student realizując (również w grupie) powierzone zadania wykazuje się samodzielnością w poszukiwaniu rozwiązań. Rozwiązując postawiony problem ma świadomość zdrowotnych, etycznych, naukowych i społecznych konsekwencji proponowanych działań i odnosi się do nich w niewielkim stopniu.
	4,5	Wynik kolokwium na poziomie 85-92%. Student w stopniu ponad dobrym potrafi przeprowadzić zajęcia relaksacyjne u chorego, planuje i prowadzi terapię. Student realizując (również w grupie) powierzone zadania wykazuje się samodzielnością w poszukiwaniu rozwiązań. Rozwiązując postawiony problem ma świadomość zdrowotnych, etycznych, naukowych i społecznych konsekwencji proponowanych działań i często odnosi się do nich.
	5	Wynik kolokwium na poziomie 93-100%. Student doskonale potrafi przeprowadzić zajęcia relaksacyjne u chorego, planuje i prowadzi terapię. Student realizując (również w grupie) powierzone zadania w pełni samodzielnie poszukuje rozwiązań. Rozwiązując postawiony problem ma świadomość zdrowotnych, etycznych, naukowych i społecznych konsekwencji proponowanych działań i zawsze odnosi się do najważniejszych z nich.

## 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, kolokwium	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 podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....