

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK
Rok akademicki 2021/2022

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.FI7.MR	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Metody relaksacji <i>Relaxation methods</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>studia I stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>mgr Magdalena Lipińska-Stanczak</i>
1.6. Kontakt	<i>magdalena.lipinska-stanczak@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polSKI</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>podstawy psychologii</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia dydaktyczne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>pogadanka, dyskusja grupowa, analiza przypadków, zajęcia praktyczne, prezentacje multimedialne</i>	
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.</i> AWF, Kraków: AWF. 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. Wacław 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. W: Correlations Psychosomatiae.</i> Stuttgart

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
<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 (z uwzględnieniem formy zajęć)
<p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Relaksacja progresywna (stopniowana) E. Jacobsona.</i> 2. <i>Trening izometryczny J Franklina.</i> 3. <i>Trening autogeny metodą J.H Schultza.</i> 4. <i>Elementy wizualizacji.</i> 5. <i>Trening ideomotoryczny w sporcie.</i> 6. <i>Trening mentalny w procesie terapii.</i> 7. <i>Zdrowotne treningi relaksacyjne.</i>

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>zna teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy psychologicznych metod odnowy biologicznej</i>	WF1P_W06
W02	<i>zna podstawowe pojęcia z zakresu stresu i treningów relaksacyjnych</i>	WF1P_W07
W03	<i>potrafi wymienić wskazania do stosowania treningów zdrowotnych</i>	WF1P_W11
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>potrafi interpretować zachowania i postawy osób będących pod wpływem stresu i emocji</i>	WF1P_U09
U02	<i>potrafi w podstawowym zakresie radzić sobie ze stresem w pracy zawodowej i życiu codziennym</i>	WF1P_U09
U03	<i>umie wymienić korzyści płynące ze stosowania i praktykowania treningów relaksacyjnych</i>	WF1P_U10 WF1P_U21
U04	<i>potrafi rozpoznać stany będące przeciwwskazaniami do przeprowadzenia treningu psychoregulacyjnego</i>	WF1P_U10 WF1P_U21
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>ma świadomość istotności współczesnych metod psychoregulacji</i>	WF1P_K06
K02	<i>wykazuje gotowość prowadzenia wybranych treningów relaksacyjnych wybrana techniką</i>	WF1P_K02

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 – zaliczenie praktyczne		
	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						x										x
W02					x						x										x
W03					x						x										x
U01					x						x										x
U02					x						x										x
U03					x						x										x
U04					x						x										x
K01					x						x										x
K02					x						x										x

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	uzyskanie 61-68% pkt obejmujących kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
	3,5	uzyskanie 69-76% pkt obejmujących kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
	4	uzyskanie 77-84% pkt obejmujących kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
	4,5	uzyskanie 85-92% pkt obejmujących kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
	5	uzyskanie 93-100% pkt obejmujących kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach

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*	10	15
Przygotowanie do kolokwium i zaliczenia praktycznego*	15	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

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

.....