

**KARTA PRZEDMIOTU**  
**Rok akademicki 2017/2018**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114-7WF-DII4-R	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Refleksoterapia</b> <i>Reflexology</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>pierwszego stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Specjalność*</b>	<i>nauczycielska</i>
<b>1.6. Jednostka prowadząca przedmiot</b>	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
<b>1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu</b>	<i>Mgr Paulina Sztandera</i>
<b>1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot</b>	<i>Mgr Paulina Sztandera, mgr Martyna Dębska, mgr Anita Sowińska</i>
<b>1.9. Kontakt</b>	<i>sztandera.paulina@gmail.com</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Przynależność do modułu</b>	<i>S – specjalnościowy II (Odnowa Biologiczna)</i>
<b>2.2. Język wykładowy</b>	<i>język polski</i>
<b>2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot</b>	<i>VI</i>
<b>2.4. Wymagania wstępne*</b>	<i>Anatomia, fizjologia ogólna, podstawy masażu</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</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>opis, instruktaż, zajęcia praktyczne, pokaz z opisem, objaśnieniem, instruktażem,</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<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>
	<b>uzupełniająca</b>	<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**

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b> <b>Ćwiczenia:</b> 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</p>
<p><b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b> <b>Ćwiczenia:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Refleksoterapia w ujęciu tradycyjnych i współczesnych koncepcji profilaktyki.</li> <li>2. Anatomiczne i fizjologiczne podstawy refleksoterapii, mechanizm oddziaływania na człowieka.</li> <li>3. Budowa stopy –norma i a patologia, budowa dłoni.</li> <li>4. Mapa stref i punktów odruchowych na stopach i dłoni</li> <li>5. Zasady i metody refleksoterapii</li> <li>6. Wskazania i przeciwwskazania do refleksoterapii</li> <li>7. Refleksoterapeutyczne techniki masażu</li> <li>8. Wywiad i diagnostyka punktów refleksoterapeutycznych na stopach i dłoniach</li> <li>9. Procedury zastosowania refleksoterapii w odnowie biologicznej</li> </ol>

#### 4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
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
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
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.
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
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 prosumatycznych
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 prosumatycznych

#### 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	55% wszystkich efektów związanych z wiedzą, umiejętnościami, kompetencjami
	3,5	65% wszystkich efektów związanych z wiedzą, umiejętnościami, kompetencjami
	4	75% wszystkich efektów związanych z wiedzą, umiejętnościami, kompetencjami
	4,5	85% wszystkich efektów związanych z wiedzą, umiejętnościami, kompetencjami
	5	95% wszystkich efektów związanych z wiedzą, umiejętnościami, kompetencjami

#### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<b>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</b>	<b>15</b>	<b>10</b>
Udział w wykładach*		
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	15	10
Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*		
Inne (jakie?)*		
<b>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
Przygotowanie do wykładu*		
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	10	15
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*		
Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*		
Opracowanie prezentacji multimedialnej*		
Inne (jakie?)*		
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

\*niepotrzebne usunąć

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

.....