

**KARTA PRZEDMIOTU**  
**Rok akademicki 2018/2019**

|                                  |                 |                                              |
|----------------------------------|-----------------|----------------------------------------------|
| <b>Kod przedmiotu</b>            | 0114-7WF-DII4-R |                                              |
| <b>Nazwa przedmiotu w języku</b> | polskim         | <b>Refleksoterapia</b><br><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 Sylwia Janecka</i>         |
| <b>1.9. Kontakt</b>                                        | <i>41 349 69 54</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.<br/>2. Hin K. Chiński masaż i akupresura. PZWL, Warszawa 2009.<br/>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.<br/>2. Artykuły naukowe</i>                                                                                                                   |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b><br><b>Ćwiczenia:</b><br><i>C1 WC (wiedza) Zapoznanie studentów z koncepcją, metodami i podstawowymi technikami refleksoterapii stosowanymi w odnowie biologicznej.<br/>C2 UC (umiejętności) Kształtowanie umiejętności wykonania oraz wykorzystania podstawowych technik refleksoterapii w obszarach profilaktyki i promocji zdrowia.<br/>C3-KC (kompetencje społeczne) - kształtowanie postawy gotowości do aktualizowania wiedzy i kształtowania inicjatywy i kreatywności w działaniu</i>                                                                                                                                              |
| <b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b><br><b>Ćwiczenia:</b><br><i>1. Refleksoterapia w ujęciu tradycyjnych i współczesnych koncepcji profilaktyki.<br/>2. Anatomiczne i fizjologiczne podstawy refleksoterapii, mechanizm oddziaływania na człowieka.<br/>3. Budowa stopy –norma i a patologia, budowa dłoni.<br/>4. Mapa stref i punktów odruchowych na stopach i dłoni<br/>5. Zasady i metody refleksoterapii<br/>6. Wskazania i przeciwwskazania do refleksoterapii<br/>7. Refleksoterapeutyczne techniki masażu<br/>8. Wywiad i diagnostyka punktów refleksoterapeutycznych na stopach i dłoniach<br/>9. Procedury zastosowania refleksoterapii w odnowie biologicznej</i> |

#### 4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

| Efekt                                      | Student, który zaliczył przedmiot                                                                                                                                          | Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| w zakresie <b>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                                                                                                                                                                                                                        |
| w zakresie <b>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.                                                                                                                                                 |
| w zakresie <b>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 prosomatycznych                                                                                                                                          |
| 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 prosomatycznych                                                                                                                                          |

#### 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>             |
| <i>Udział w wykładach*</i>                                                                    |                     |                       |
| <i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>                                  | 15                  | 10                    |
| <i>Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*</i>                                            |                     |                       |
| <i>Inne (jakie?)*</i>                                                                         |                     |                       |
| <b>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</b>                                     | <b>10</b>           | <b>15</b>             |
| <i>Przygotowanie do wykładu*</i>                                                              |                     |                       |
| <i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>                                | 10                  | 15                    |
| <i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*</i>                                                   |                     |                       |
| <i>Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*</i>                                 |                     |                       |
| <i>Opracowanie prezentacji multimedialnej*</i>                                                |                     |                       |
| <i>Inne (jakie?)*</i>                                                                         |                     |                       |
| <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)

.....