KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2019/2020

Kod przedmiotu	*0114-7WF-DII08-MTDRLK*	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	***Metody relaksacji***
	angielskim	*Relaxation methods*

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	*Wychowanie Fizyczne*
1.2. Forma studiów	*stacjonarne/niestacjonarne*
1.3. Poziom studiów	*pierwszego stopnia*
1.4. Profil studiów*	*praktyczny*
1.5. Specjalność*	*nauczycielska*
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	*WO, Instytut Fizjoterapii*
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	*Mgr Magdalena Lipińska-Stańczak*
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	*Mgr Magdalena Lipińska-Stańczak*
1.9. Kontakt	*magdalena.lipinska-stanczak@ujk.edu.pl*

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	*S – specjalnościowy II (Odnowa Biologiczna)*
2.2. Język wykładowy	*język polski*
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	*VI*
2.4. Wymagania wstępne*	*Podstawy psychologii*

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć		*ćwiczenia*
3.2. Miejsce realizacji zajęć		*zajęcia dydaktyczne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK*
3.3. Forma zaliczenia zajęć		*zaliczenie z oceną*
3.4. Metody dydaktyczne		*Pogadanka, dyskusja grupowa, analiza przypadków, zajęcia praktyczne, prezentacje multimedialne*
3.5. Wykaz literatury	**podstawowa**	1. *Blecharz J., Siekańska M. [red](2009): Praktyczna psychologia sportu. Wykorzystanie koncepcji psychologicznych w Sporcie. Studia i monografie nr 54. AWF, Kraków: AWF.* 2. *Grochmal S. (red.) (1993)). Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące. Warszawa: PZWL.* 3. *Henszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red.)(1996. Człowiek w sytuacji stresu. Katowice: Wyd. Uniwersytetu Śląskiego.* 4. *Kulmatycki L. (1993). Stres. Joga. Relaksacja. Podręcznik ćwiczeń. Wrocław: Wyd. Wacław Bagiński i Synowie.* 5. *Kulmatycki L. (1995). Ćwiczenia relaksacyjne. Praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży. Warszawa: Agencja Promo- Lider.* 6. *Siek S. (1990). Treningi relaksacyjne. Warszawa: ATK.*
	uzupełniająca	1. *Benson H. (1979) The relaxation response. Avon Books, New York.* 2. *Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10, 2, 144-156.* 3. *Luthe A., Geissman P. (1985). Autoghenic state and autogenic shift. W: Correlations Psychosomatiae. Stuttgart*

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu

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.

4.2. Treści programowe

Ćwiczenia:

1. *Relaksacja progresywna (stopniowana) E. Jacobsona.*
2. *Trening izometryczny J Franklina.*
3. *Trening autogenny metodą J.H Schultza.*
4. *Elementy wizualizacji.*
5. *Trening ideomotoryczny w sporcie.*
6. *Trening mentalny w procesie terapii.*
7. *Zdrowotne treningi relaksacyjne*

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie **WIEDZY:**		
W01	*zna teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy psychologicznych metod odnowy biologicznej*	WF1P_W07 - zna fachową terminologię i posiada podstawową wiedzę dotyczącą bezpieczeństwa i higieny pracy w instytucjach edukacyjnych oraz o stanach zagrożenia życia i zdrowia, zasadach udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
W02	*zna podstawowe pojęcia z zakresu stresu i treningów relaksacyjnych*	WF1P_W08 - posiada elementarną wiedzę na temat przyczyn i objawów najczęstszych chorób cywilizacyjnych i społecznych oraz problemów zdrowotnych dzieci i młodzieży
W03	*potrafi wymienić wskazania do stosowania treningów zdrowotnych*	WF1P_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
w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:**		
U01	*potrafi interpretować zachowania i postawy osób będących pod wpływem stresu i emocji*	WF1P_U09 - potrafi indywidualizować zadania i dostosowywać treści oraz metody kształcenia dla poszczególnych uczniów w zależności od ich potrzeb i możliwości, w tym uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce
U02	*potrafi w podstawowym zakresie radzić sobie ze stresem w pracy zawodowej i życiu codziennym*	WF1P_U09 - potrafi indywidualizować zadania i dostosowywać treści oraz metody kształcenia dla poszczególnych uczniów w zależności od ich potrzeb i możliwości, w tym uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce
U03	*umie wymienić korzyści płynące ze stosowania i praktykowania treningów relaksacyjnych*	WF1P_U10 - potrafi interpretować wyniki podstawowych wskaźników: morfologicznych, fizjologicznych, biofizycznych pozwalających diagnozować stan organizmu WF1P_U21 - Potrafi korzystać z nośników informacyjnych w celu uzupełniania i doskonalenia swojej wiedzy oraz przygotowania i gromadzenia dokumentacji w bazie danych w działalności edukacyjnej i do własnego rozwoju zawodowego
U04	*potrafi rozpoznać stany będące przeciwwskazaniami do przeprowadzenia treningu psychoregulacyjnego*	WF1P_U10 - potrafi interpretować wyniki podstawowych wskaźników: morfologicznych, fizjologicznych, biofizycznych pozwalających diagnozować stan organizmu WF1P_U21 - Potrafi korzystać z nośników informacyjnych w celu uzupełniania i doskonalenia swojej wiedzy oraz przygotowania i gromadzenia dokumentacji w bazie danych w działalności edukacyjnej i do własnego rozwoju zawodowego
w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:**		
K01	*ma świadomość istotności współczesnych metod psychoregulacji*	WF1P_K06 - wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia
K02	*wykazuje gotowość prowadzenia wybranych treningów relaksacyjnych wybrana techniką*	WF1P_ K02 - okazuje szacunek i troskę wobec uczestników zajęć, dba o ich dobro, ujawnia wrażliwość etyczną, empatię, otwartość, refleksyjność, postawy prospołeczne i odpowiedzialność

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														+			+				
U03					+						+										
U04					+						+										
K01					+						+										
K02					+						+										

niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	**3**	*uzyskanie 60%pkt obejmujących kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.*
	3,5	*uzyskanie 70%pkt obejmujących kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.*
	4	*uzyskanie 80%pkt obejmujących kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach*
	4,5	*uzyskanie -90%pkt obejmujących kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.*
	5	*uzyskanie 95%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, konwersatoriach, laboratoriach**	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	***25***	***35***
*Przygotowanie do ćwiczeń, **	15	15
*Przygotowanie do kolokwium**	10	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	***50***	***50***
PUNKTY ECTS za przedmiot	**2**	**2**

niepotrzebne usunąć

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

.....