

## KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

### Rok akademicki 2021/2022

|                           |                   |                                        |
|---------------------------|-------------------|----------------------------------------|
| Kod przedmiotu            | 0915.7.FIZJ4.A6.R |                                        |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim           | <b>Relaksacja</b><br><i>Relaxation</i> |
|                           | angielskim        |                                        |

#### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

|                                            |                            |
|--------------------------------------------|----------------------------|
| 1.1. Kierunek studiów                      | Fizjoterapia               |
| 1.2. Forma studiów                         | Stacjonarne/niestacjonarne |
| 1.3. Poziom studiów                        | Jednolite magisterskie     |
| 1.4. Profil studiów*                       | praktyczny                 |
| 1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu | mgr Wiesława Barcicka      |
| 1.6. Kontakt                               | 41 349 69 54               |

#### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 2.1. Język wykładowy    | polski |
| 2.2. Wymagania wstępne* | brak   |

#### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

|                               |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1. Forma zajęć              | ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne (CP) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć | zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć   | zaliczenie z oceną                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3.4. Metody dydaktyczne       | Ćwiczenia, warsztat                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3.5. Wykaz literatury         | podstawowa                                          | 1. Stachyra K., (2007), <i>Muzykoterapia i wizualizacja w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych studentów pedagogiki</i> , Lublin.<br>2. Stachyra K., (2012), (red), <i>Modele, metody i podejścia w muzykoterapii</i> , Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin.                                                                                                     |
|                               | uzupełniająca                                       | 1. Boenisch E., Haney M., <i>Twój stres</i> , Wyd. GWP, Gdańsk 2007<br>2. Weller S., <i>Oddech, który leczy</i> , Wyd. GWP, Gdańsk 2007<br>3. Zarzycka Irena, <i>Trening autogenny według założeń J. H. Schulza</i> , Wychowanie komunikacyjne, nr 2/2002 r.<br>4. Zarzycka Irena, <i>Zastosowanie medytacji jako sposobu redukcji stresu</i> , Wychowanie komunikacyjne, nr 3/2002 r. |

#### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>4.1. Cele przedmiotu</b> (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p><b>Ćwiczenia(CP):</b><br/> <b>C1.</b> Zapoznanie studenta z reaktywnymi i proaktywnymi sposobami radzenia sobie ze stresem, w szczególności z obszaru technik relaksacyjnych.<br/> <b>C2.</b> Kształtowanie umiejętności autorelaksacji oraz wprowadzania elementów strategii relaksacyjnych w pracy zawodowej (ćwiczenia, warsztat).<br/> <b>C3.</b> Poszerzanie świadomości z zakresu zachowań prozdrowotnych, higieny psychicznej jako determinantów podnoszenia jakości życia i profilaktyki antystresowej (warsztat, ćw.).</p>                                                                                        |
| <p><b>4.2. Treści programowe</b> (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p><b>Ćwiczenia(CP):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elementy masażu relaksacyjnego (misy tybetańskie, dzwonki wietrzne (konchi), kamertony itp. (pokaz, warsztat).</li> <li>2. Zapoznanie z muzyką synchronizującą fale mózgowe. Trening autogenny Johansona Schulza – założenia i zastosowanie. Omówienie ćwiczeń i praktyczne zastosowanie – ćw.</li> <li>3. Wykorzystanie logorytmiki, zabaw muzyczno – ruchowych i tańca w relaksacji – warsztat.</li> <li>4. Relaksacja oparta na wizualizacji. Zasady stosowania wizualizacji.</li> <li>5. Relaksacja oparta na technikach oddechowych.</li> </ol> |

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

| Efekt                                                    | Student, który zaliczył przedmiot                                                                              | Symbole kierunkowych efektów uczenia się |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| w zakresie <b>WIEDZY</b> zna i rozumie:                  |                                                                                                                |                                          |
| W01                                                      | -                                                                                                              |                                          |
| w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI</b> potrafi:                  |                                                                                                                |                                          |
| U01                                                      | organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności; | FIZJ_B.U4.                               |
| w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH</b> jest gotów do: |                                                                                                                |                                          |
| K01                                                      | dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;      | FIZJ_K5.                                 |

#### 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 (jakie?)* |     |   |   |     |
|                              | Forma zajęć              |   |     | Forma zajęć |   |     | Forma zajęć |   |     | Forma zajęć             |   |   | Forma zajęć   |   |   | Forma zajęć     |   |   | Forma zajęć    |     |   |   |     |
|                              | W                        | C | ... | W           | C | ... | W           | C | ... | W                       | C | P | ...           | W | C | ...             | W | C | P              | ... | W | C | ... |
| U01                          |                          |   |     |             |   |     |             |   |     |                         |   | x |               |   |   |                 |   | x |                |     |   |   |     |
| K01                          |                          |   |     |             |   |     |             |   |     |                         |   | x |               |   |   |                 |   | x |                |     |   |   |     |

\*niepotrzebne usunąć

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

| Forma zajęć     | Ocena | Kryterium oceny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ćwiczenia (CP)* | 3     | Student chętnie uczestniczy w zajęciach; zna i potrafi wybrać i zastosować niektóre metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki.                                                                                                                                                                                                               |
|                 | 3,5   | Student chętnie uczestniczy w zajęciach; zna i potrafi wybrać i zastosować wybrane metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Umie przeprowadzić zajęcia relaksacyjne korzystając z gotowych scenariuszy.                                                                                                                                    |
|                 | 4     | Student chętnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach; zna i potrafi wybrać i zastosować odpowiednie metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Sam tworzy scenariusze zajęć relaksacyjnych.                                                                                                                                     |
|                 | 4,5   | Student chętnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach; zna i potrafi wybrać i zastosować odpowiednie metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Sam tworzy scenariusze zajęć relaksacyjnych. Chętnie sięga po literaturę specjalistyczną z tego tematu.                                                                          |
|                 | 5     | Student chętnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach; zna i potrafi wybrać i zastosować odpowiednie metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Sam tworzy scenariusze zajęć relaksacyjnych. Chętnie sięga po literaturę specjalistyczną z tego tematu. Sam proponuje nowe rozwiązania w zakresie tworzenia zajęć relaksacyjnych |

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

| Kategoria                                                                              | Obciążenie studenta |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|
|                                                                                        | Studia stacjonarne  | Studia niestacjonarne |
| LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/ | 25                  | 25                    |
| Udział w ćwiczeniach (CP)                                                              | 25                  | 25                    |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/                                     | 25                  | 25                    |
| Przygotowanie do ćwiczeń (CP)                                                          | 25                  | 25                    |
| <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 czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....