

**KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024****INFORMACJE OGÓLNE****1. Nazwa przedmiotu**

Techniki relaksacyjne

**2. Nazwa kierunku**

Turystyka i Rekreacja

**3. Poziom studiów**

Studia drugiego stopnia

**4. Liczba punktów ECTS**

2

**5. Liczba godzin w semestrze**

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I				15		

**6. Język wykładowy** polski**7. Wykładowca**

Ewa Stępień – dr

**INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE****8. Wymagania wstępne**

1. Student powinien prezentować co najmniej umiarkowany poziom aktywności fizycznej oraz mieć podstawy teoretyczne i praktyczne z zakresu: anatomii człowieka, fizjologii wysiłku fizycznego, teorii i metodyki rekreacji, nowoczesnych form fitness, wychowania zdrowotnego i promocji zdrowia oraz wellness.

**9. Cele przedmiotu**

C1 Zapoznanie studentów z teoretycznymi podstawami oraz praktycznym zastosowaniem wybranych metod psychoregulacji, ze szczególnym uwzględnieniem treningów relaksacyjnych.

C2 Kształtowanie zdolności rozpoznawania reakcji organizmu na stres i umiejętności właściwego doboru technik relaksacyjnych.

C3 Przygotowanie do samodzielnego przeprowadzenia wybranej metody/techniki relaksacji.

**10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych**

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do  
kierunkowych  
efektów uczenia się**WIEDZA**

EU01	W pogłębionym stopniu zna i rozumie oraz wyjaśnia zjawiska społeczne, humanistyczne, ścisłe i przyrodnicze oraz nauk o kulturze fizycznej	K_W01
EU02	W pogłębionym stopniu zna i rozumie terminologię w zakresie nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych i przyrodniczych oraz nauk o kulturze fizycznej	K_W02
EU03	Zna i rozumie pogłębioną wiedzę na temat człowieka jako podmiotu konstytuującego strukturę społeczne i zasady ich funkcjonowania, a także działającego w tych strukturach	K_W05
EU04	W pogłębionym stopniu zna i rozumie budowę i funkcje organizmu człowieka	K_W06
EU05	Zna i rozumie procesy psychospołeczne ważne dla zdrowia i jego ochrony oraz kultury fizycznej, zna objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych a także dysfunkcji społecznych oraz metody ich oceny	K_W07

**UMIEJĘTNOŚCI**

EU06	Potrafi wykorzystywać i integrować wiedzę teoretyczną i praktyczną w określonych obszarach funkcjonalnych i być specjalistą w tym zakresie (w powiązaniu ze studiowaną specjalnością)	K_U01
EU07	Potrafi dokonywać obserwacji, diagnozowania, racjonalnego oceniania złożonych sytuacji społecznych (kulturowych, politycznych, prawnych, ekonomicznych oraz związanych z kulturą fizyczną)	K_U03
EU08	Potrafi wykorzystywać umiejętność wychowawczych aspektów promocji zdrowia i aktywności fizycznej w profilaktyce wykluczenia i patologii społecznych	K_U12
EU09	Potrafi dbać o specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i artystycznych)	K_U13
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>		
EU10	Jest gotów do podejmowania działań w zakresie przedsiębiorczości, umie wyznaczać oraz przyjmować wspólne cele, potrafi przyjąć rolę lidera w grupie	K_K01
EU11	Jest gotów do demonstrowania postawy promującej zdrowie i aktywność fizyczną	K_K02
EU12	Jest gotów do dbania o bezpieczeństwo własne, otoczenia i współpracowników, przestrzegając i rozwijając zasady etyki zawodowej	K_K03
EU13	Jest gotów do podejmowania wyzwań zawodowych i osobistych	K_K05
EU14	Jest gotów do twórczej pracy nad własnym rozwojem a także inspirowania do działań na rzecz edukacji permanentnej	K_K06
EU15	Jest gotów do pogłębiania poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego	K_K07
EU16	Jest gotów do określenia priorytetów służących realizacji określonego przez siebie lub innych zadania	K_K08
<b>11. Treści programowe</b>		
<b>Forma zajęć – zajęcia praktyczne</b>		
<p>Zajęcia praktyczne trwają 1,5 godz. (dwie jednostki lekcyjne). W trakcie zajęć studenci zostaną zapoznani z podstawowymi metodami i technikami relaksacji ciała i umysłu w oparciu o stosowanie znanych technik relaksacyjnych:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Techniki uelastyczniania mięśni jako środek profilaktyki urazowej (Stretching). Ćwiczenia wspomagające leczenie urazów.</li> <li>2. Relaksacja oddechowa.</li> <li>3. Elementy wizualizacji.</li> <li>4. Trening autogenny metodą J. H. Schultza.</li> <li>5. Relaksacja progresywna (stopniowana) E. Jacobsona.</li> <li>6. Pilates – system ćwiczeń oddechowych, wzmacniających mięśnie posturalne i rozwijających równowagę.</li> <li>7. Joga – wybrane asany.</li> <li>8. Metoda gimnastyki twórczej (improwizacji ruchowej) Rudolfa Labana.</li> </ol>		
<b>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>		
1. Prezentacja multimedialna		
2. Filmy dydaktyczne		
3. Środki audio – nagrania muzyczne		
4. Studiowanie literatury przedmiotu		
5. Przybory (maty, poduszki AIREX, piłki, dyski i obręcze, taśmy Thera Band)		
<b>13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )</b>		
1. Obecność i aktywność na zajęciach praktycznych		
2. Praca zaliczeniowa nt. „Uzasadnij w oparciu o literaturę przedmiotu, która z poznanych technik relaksacyjnych jest Twoim zdaniem najbardziej efektywna”.		
3. Zaliczenie z oceną		
<b>14. Obciążenie pracą studenta</b>		

Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	20
2. Nakład pracy studenta	30
suma	50
liczba punktów ECTS	2
<b>15. Literatura</b>	
Literatura podstawowa:	
1. Corbin C. B., Welk G. J., Corbin W. R., Welk K. A. (2007), Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wydawnictwo Zys i Ska, Poznań	
2. Zarzycka I. (2002), Trening autogeny według założeń J. H. Schulza. Wychowanie komunikacyjne, nr 2/2002	
3. Zarzycka I (2001)., Metody relaksacyjno- koncentrujące. Wychowanie komunikacyjne, nr 11/2001	
4. Artykuły z platformy elektronicznej PubMed	
5. Urbańska A., Kulmatycki L., Gębura K., Boroń-Krupińska K. (2019): Techniki relaksacyjne podczas lekcji wychowania fizycznego a wybór strategii radzenia sobie ze stresem przez uczennice szkoły ponadgimnazjalnej. Edukacja, vol. 148 Iss. 1, p 6-19. ( <a href="http://www.edukacja.ibe.edu.pl">http://www.edukacja.ibe.edu.pl</a> )	
6. Nurkowski Ł., Zbroch E. (2019): Wpływ stresu psychofizycznego na występowanie nadciśnienia tętniczego. Polish Nursing/ Pielęgniarstwo Polskie nr 4 (74), s. 407-414.	
7. Skorupka A. (2019): Zagadnienie stresu w organizacji. Zarys problemu. Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy, nr 30(1). ( <a href="http://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.ekon-element-000171553921">http://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.ekon-element-000171553921</a> )	
Literatura uzupełniająca:	
1. Graczyk M. (2010), Rozgrzewka kinezyologiczna „brain gym” i jej wpływ na stan funkcjonalny młodego sportowca. [W:] M. Krawczyński (red.) Psychologia sportu dzieci i młodzieży. Wybrane zagadnienia. PFS, Gdańsk.	
2. Trelak J. F. (2008), Człowiek i stres. Koncepcje – źródła – reakcje – radzenie sobie – modyfikatory. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza „Branta”.	
<b>16. Formy oceny – szczegóły</b>	
<b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną</b> Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 35%, U – 55%, K – 10%. Ocenie końcowej podlega obecność i aktywność na zajęciach. Na zajęciach obowiązuje ubiór sportowy (dres) pozwalający na swobodne wykonywanie ćwiczeń fizycznych. Ponadto drugą formą zaliczenia przedmiotu, wpływającą na ocenę końcową jest samodzielne przygotowanie pracy semestralnej, według wytycznych przekazanych przez prowadzącą w trakcie zajęć.	
<b>17. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>	
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji	
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II	
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć	
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem	