

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025

FORMA STUDIÓW: STACJONARNA

INFORMACJE OGÓLNE

1. Przedmiot TECHNIKI RELAKSACYJNE / G

2. Wydział NAUK O ZDROWIU

3. Kierunek studiów FIZJOTERAPIA

4. Poziom kształcenia JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE

5. Liczba punktów ECTS 1

6. Liczba godzin w semestrze

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

7. Język wykładowy polski

8. Wykładowca Agata Pocztarska-Głos, dr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

9. Wymagania wstępne

- Dobry ogólny stan zdrowia i brak przeciwwskazań lekarskich do wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.
- Student powinien prezentować co najmniej umiarkowany poziom aktywności fizycznej oraz mieć podstawy teoretyczne i praktyczne z zakresu: anatomii człowieka, fizjologii wysiłku fizycznego, psychologii, fizjoprofilaktyki i promocji zdrowia, kształcenia ruchowego i metodyki nauczania ruchu, gimnastyki i form fitness.

10. 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.

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

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do ogólnych efektów uczenia się

WIEDZA

EU01	posiada podstawową wiedzę z zakresu mechanizmów psychospołecznych oraz zdrowego stylu życia. Zna podstawowe pojęcia dotyczące stresu, zaburzeń depresyjnych i lękowych. (A.W8, B.W5, B.W11)	K_W01, K_W02, K_W07, K_W08, K_W18
EU02	posiada wiedzę na temat metod i form relaksacyjnych oraz mechanizmów niwelujących sytuacje stresowe. Zna korzyści płynące ze stosowania i praktykowania treningów relaksacyjnych i potrafi wymienić wskazania do stosowania poszczególnych technik relaksacyjnych. (A.W16, B.W5, B.W11, C.W5, C.W6, C.W8, C.W17)	K_W03, K_W06, K_W11

UMIEJĘTNOŚCI

EU03	potrafi radzić sobie ze stresem w pracy zawodowej i życiu codziennym, wykonując we własnym zakresie poznane techniki relaksacyjne. Prezentuje wysoki poziom umiejętności ruchowych podczas	K_U06, K_U07, K_U08
------	--	---------------------

przeprowadzenia treningu relaksacyjnego wybraną metodą relaksacji. (B.U4, B.U9, C.U5, C.U7, C.U17)		
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU05	potrafi interpretować zachowania i postawy osób będących pod wpływem stresu i emocji i udzielać klientom rad dotyczących właściwego doboru technik relaksacyjnych.	K_K01, K_K04
EU06	wykazuje chęć dbania o własną sprawność fizyczną, prowadząc zdrowy styl życia. Jest zmotywowany do ustawicznego rozwoju osobistego w zakresie podnoszenia kwalifikacji instruktorskich z technik relaksacyjnych.	K_K03, K_K05
12. Treści programowe		
Forma zajęć – zajęcia praktyczne		
W trakcie zajęć studenci zostaną zapoznani z podstawowymi metodami i technikami relaksacji ciała i umysłu w oparciu o stosowanie znanych technik relaksacyjnych:		
1) Techniki uelastyczniania mięśni jako środek profilaktyki urazowej (Stretching). Ćwiczenia wspomagające leczenie urazów.		
2) Relaksacja oddechowa.		
3) Opowieść ruchowa.		
4) Trening autogenny metodą J. H. Schultza.		
5) Relaksacja progresywna (stopniowana) E. Jacobsona.		
6) Pilates – system ćwiczeń oddechowych, wzmacniających mięśnie posturalne i rozwijających równowagę.		
7) Joga – wybrane asany.		
8) Metoda gimnastyki twórczej (improwizacji ruchowej) Rudolfa Labana.		
9) Zaliczenie teoretyczno-praktyczne – przeprowadzenie zajęć relaksacyjnych jedną z poznanych metod/technik na podstawie przygotowanie konspektu.		
13. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Prezentacja multimedialna		
2. Filmy dydaktyczne		
3. Środki audio – nagrania muzyczne		
4. Metoda przekazywania wiedzy		
5. Pokaz i objaśnienie		
6. Instruowanie		
7. Przybory (maty, poduszki AIREX, piłki, taśmy Thera Band)		
8. Studiowanie literatury przedmiotu		
9. Konsultacje		
14. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Obecność na zajęciach i odpowiedni ubiór – strój sportowy i obuwie sportowe.		
2. Aktywny udział w zajęciach.		
3. Zaliczenie teoretyczno-praktyczne – przeprowadzenie zajęć relaksacyjnych jedną z poznanych metod/technik na podstawie przygotowanie konspektu.		
15. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		17
2. Nakład pracy studenta		13
suma		30
liczba punktów ECTS		1
16. Literatura		
Literatura podstawowa:		
1. Corbin C. B., Welk G. J., Corbin W. R., Welk K. A. (2007), Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wydawnictwo Zysk 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.
Literatura uzupełniająca:
1. Trelak J. F. (2008), Człowiek i stres. Koncepcje – źródła – reakcje – radzenie sobie – modyfikatory. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza „Branta”.
2. Artykuły z platformy elektronicznej PubMed poświęcone tematyce przedmiotu
17. Formy oceny – szczegóły
<p>Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną. Warunkiem zaliczenia jest obecność na zajęciach oraz ocena pozytywna z zaliczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teoretyczno-praktycznego polegającego na – opracowaniu konspektu zajęć relaksacyjnych w oparciu o jedną z poznanych metod/technik i przeprowadzenie z grupą studentów. • zaangażowanie studenta przejawiające się w aktywnym uczestnictwie w zajęciach będzie brane pod uwagę przy ocenie końcowej. <p>Nieusprawiedliwiona i nieodrobiona nieobecność na zajęciach wpływa na obniżenie oceny końcowej. Nieobecność podczas zaliczenia końcowego jest równoznaczna z oceną niedostateczną (2.0). W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek przystąpić do zaliczenia przedmiotu w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego zajęcia.</p>
18. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Szczegółowych informacji o tematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywają się w Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II – sala fitness 03H
3. Zajęcia będą się odbywały zgodnie z aktualnym planem zajęć.
4. Konsultacje będą się odbywały zgodnie z obowiązującym terminarzem.

* - w nawiasach zamieszczono odniesienie do szczegółowych efektów uczenia się w zakresie wiedzy i umiejętności - Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dn. 26 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty (Dz. U. z 2021 r. poz. 755 t.j.)