

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia						
TECHNIKI RELAKSACYJNE						
Nazwa jednostki prowadzącej moduł						
Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Fizjoterapii						
2. Grupa treści kształcenia						

3. Typ przedmiotu						
Do wyboru						
4. Poziom studiów						
Jednolite studia magisterskie						
5. Liczba punktów ECTS						
1						
6. Poziom przedmiotu						
Podstawowy						
7. Rok studiów, semestr						
IV rok, semestr VII - zimowy						
8. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
					15	
9. Język wykładowy: polski						
10. Wykładowca (wykładowcy)						
Agata Poczarska-Głos, dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
11. Wymagania wstępne						
1) Dobry ogólny stan zdrowia i brak przeciwwskazań lekarskich do wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.						
2) 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.						
12. 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.						
13. 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_W03, K_W11,	

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 przeprowadzenia treningu relaksacyjnego wybraną metodą relaksacji. (B.U4, B.U9, C.U5, C.U7, C.U17)	K_U06, K_U07, K_U08
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU04 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
EU05 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
14. Treści programowe	
Forma zajęć – zajęcia praktyczne	
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:	
1. Techniki uelastyczniania mięśni jako środek profilaktyki urazowej (Stretching). Ćwiczenia wspomagające leczenie urazów.	
2. Relaksacja oddechowa.	
3. Elementy wizualizacji.	
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.	
15. Narzędzia/metody dydaktyczne	
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)	
16. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność i aktywność na zajęciach praktycznych	
F2. Praca zaliczeniowa nt. „Uzasadnij w oparciu o literaturę przedmiotu, która z poznanych technik relaksacyjnych jest Twoim zdaniem najbardziej efektywna”.	
P1. Zaliczenie z oceną	
17. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	17
Przygotowanie się do zajęć	3

Studiowanie literatury przedmiotu	5
Przygotowanie do zaliczenia końcowego	5
SUMA	30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1
18. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
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	
4) Artykuły z platformy elektronicznej PubMed	
Literatura uzupełniająca:	
1) Graczyk M. (2010), Rozgrzewka kinezylogiczna „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”.	
19. Formy oceny - szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną	
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.	
20. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.	
2. Zajęcia będą się odbywały w sali fitness - 03H w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II	
3. Zajęcia będą się odbywały zgodnie z aktualnym planem zajęć	
4. Konsultacje będą się odbywały zgodnie z obowiązującym terminarzem	

*L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**

*** - 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.)