

| 44 B | | KARTA PRZEDMIOTU | | | | |
|--|---|---|---|----------------------------------|---------|---------------|
| Nazwa przedmiotu/modułu: | | Podstawy relaksacji | | | | |
| Nazwa angielska: | | Basics of Relaxation | | | | |
| Kierunek studiów: | | Fizjoterapia | | | | |
| Poziom studiów: | | Stacjonarne, jednolite magisterskie | | | | |
| Profil studiów: | | Praktyczny | | | | |
| Jednostka prowadząca: | | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu | | | | |
| Prowadzący przedmiot: | | dr Dorota Cichoń, mgr Agnieszka Marszałek | | | | |
| I Formy zajęć, liczba godzin | | | | | | |
| Semestr | W | C | L | Samodzielna praca studenta | Łącznie | ECTS |
| 3 | - | 15 | - | 15 | 30 | 1 |
| II Cel przedmiotu | | | | | | |
| C1 – Wyposażenie studenta w wiedzę z podstawowych pojęć i mechanizmów związanych z psychologią stresu. Przedstawienie zasad stosowania poszczególnych metod treningu relaksacyjnego. | | | | | | |
| C2 – Wyposażenie studentów w umiejętności prowadzenia różnorodnych technik i metod treningu relaksacyjnego. Umiejętność współpracy w grupie „terapeutycznej”. | | | | | | |
| C3 – Kształtowanie umiejętności poddawania się relaksacji w celu radzenia sobie ze stresem i optymalnego funkcjonowania psychofizycznego. | | | | | | |
| C4 - Kształtowanie postawy polegającej na świadomości i ważności stosowania wybranych technik relaksacyjnych w celu profilaktyki chorób i promowania zdrowia. | | | | | | |
| III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji | | | | | | |
| Brak wymagań wstępnych. | | | | | | |
| IV Oczekiwane efekty uczenia się | | | | | | |
| EU1 – Zna podstawowe pojęcia i mechanizmy związane z psychologią stresu i dysponuje ogólną wiedzą w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem rozróżniając poszczególne metody treningów relaksacyjnych. | | | | | | |
| EU2 – Student ma umiejętności w zakresie prowadzenia różnorodnych techniki relaksacyjnych i proponuje je adekwatnie do potrzeb stanu psychofizycznego dla wybranych grup docelowych. Potrafi współpracować w grupie. | | | | | | |
| EU3 – Poddaje się treningowi relaksacyjnemu mając świadomość celowości stosowania relaksacji dla osobistego, optymalnego funkcjonowania psychofizycznego. | | | | | | |
| EU4 - Student ma świadomość ważności stosowania wybranych technik relaksacyjnych w celu profilaktyki chorób i promowania zdrowia. | | | | | | |
| V Treści programowe | | | | | | |
| Forma zajęć: Ćwiczenia | | | | | | Liczba godzin |

| | | |
|--|--|-----------|
| Ćw1 | Informacje dotyczące warunków zaliczenia. Wskazanie literatury. Zapoznanie z programem ćwiczeń. Przydział tematów do pracy własnej. Definicja zdrowia, choroby, pojęcie stresu, podłoże fizjologiczne, objawy fizyczne i psychiczne, testy oceniające poziom stresu, konsekwencje stresu, koncepcja chorób psychosomatycznych. Pojęcie relaksacji. | 2 |
| Ćw2 | Zasady tworzenia przestrzeni ułatwiających odpoczynek. Relaksacja oddechowa „Świadomy oddech”. Ćwiczenia oddechowe. Osobiste strategie radzenia sobie ze stresem. Znaczenie muzyki relaksacyjnej. Elementy muzykoterapii. | 2 |
| Ćw3 | Koncentracja - ćwiczenia ułatwiające skupienie, ćwiczenia pamięci, testy weryfikujące stan pamięci. Medytacja, rodzaje, zastosowanie praktyczne. | 2 |
| Ćw4 | Pojęcie wizualizacji, zastosowanie. ”Twórcza wizualizacja”. Pilates. | 2 |
| Ćw 5 | Joga fizyczna, Zen. Metodyka i praktyczny wymiar ćwiczeń rozciągająco-relaksujących. | 2 |
| Ćw6 | Trening autogenny Schultza. Metoda Jacobsona. | 2 |
| Ćw7 | Metoda Alexandra. Metoda Feldenkraisa i Wintreberta. Elementy Mind-mapping i arteterapii. Aromaterapia. | 2 |
| Ćw8 | Podsumowanie zajęć. Ostateczna ocena. Wpisywanie ocen. | 1 |
| Suma godzin: | | 15 |
| VI Narzędzia dydaktyczne | | |
| 1. | Prezentacje multimedialne, filmy, foliogramy | |
| 2. | Rzutnik multimedialny, komputer, odtwarzacz CD, plansze edukacyjne, kredki, flamastry, farby, arkusze papieru, kolorowa bibuła, muzyka relaksacyjna, materace gimnastyczne, koce, wałki, poduszki, elementy do aromaterapii. | |
| VII Metody dydaktyczne | | |
| 1. | Wykład informacyjno-problemowy. Demonstracja, pokaz z objaśnieniem. | |
| 2. | Metody aktywizujące oparte o pracę własną studenta. Przygotowanie i przedstawienie prezentacji multimedialnej na temat wybranej przez studenta formy treningu relaksacyjnego. | |
| 3. | Przygotowanie własnego zestawu z muzyką relaksacyjną do odtwarzania w domu. | |
| 4. | Metody ćwiczeniowe. Przeprowadzenie wybranej techniki relaksacyjnej na grupie kolegów. | |
| VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca) | | |
| F1 | Kontrola obecności i aktywne uczestniczenie w treningu relaksacyjnym. | |
| F2 | Ocena przygotowania pomieszczenia i sprzętu w celu stworzenia optymalnych warunków dla relaksacji. | |
| F3 | Ocena prezentacji multimedialnej z wybraną techniką relaksacyjną. | |

| | | | | | | |
|--|---|-----------------|-------------------|-----------------------|--|-------------------------|
| F4 | Ocena przeprowadzenia prezentowanego treningu relaksacyjnego i umiejętności panowania nad grupą kolegów poddawanych relaksacji. | | | | | |
| F5 | Przedstawienie indywidualnego zestawu z wybraną muzyką relaksacyjną. | | | | | |
| P | Ostateczna ocena to suma F1+F2+F3+F4+F5. | | | | | |
| IX Obciążenie pracą studenta | | | | | | |
| Forma aktywności | | | | | Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności | |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć). | | | | | 15 | |
| Przygotowanie materiałów do praktycznego przeprowadzenia zajęć. | | | | | 15 | |
| SUMA | | | | | 30 | |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU | | | | | 1 | |
| X Literatura podstawowa i uzupełniająca | | | | | | |
| Literatura podstawowa: | | | | | | |
| 1. Kronenberger M., <i>Muzykoterapia; wykorzystanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu</i> .Łódź, Global Enterprises 2004. | | | | | | |
| 2. Kulmatycki L., <i>Stres, joga, relaksacja, podręcznik ćwiczeń</i> . Wacław Bagiński i synowie, Wrocław 2001. | | | | | | |
| 3. Kulmatycki L., Torzyńska K. <i>Ćwiczenia relaksacji, koncentracji, medytacji</i> . AWF Wrocław 2013. | | | | | | |
| 4. Kulmatycki L., <i>Lekcja relaksacji</i> . AWF Wrocław 2002. | | | | | | |
| 5. Argyle M., <i>Psychologia szczęścia</i> . Astrum, Wrocław 2004. | | | | | | |
| Literatura uzupełniająca: | | | | | | |
| 1.Fanning P., <i>Wizualizacja zmiany</i> . Rebis, Poznań 2001. | | | | | | |
| 2.Geremek K., Dec L., <i>Zmęczenie i regeneracja sił</i> . Katowice, PH Has-Med. 2007. | | | | | | |
| 3.Kabat-Zinn J., <i>Życie, piękna katastrofa</i> . Czarna Owca 2009. | | | | | | |
| 4.Kronenberger M., <i>Muzykoterapia; wykorzystanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu</i> .Łódź, Global Enterprises 2004. | | | | | | |
| 5.Kulmatycki L., <i>Stres, joga, relaksacja, podręcznik ćwiczeń</i> . Wacław Bagiński i synowie, Wrocław 2001. | | | | | | |
| XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI | | | | | | |
| Efekty kształcenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
| EK1 | K_W01 K_W14 K_U05 K_U17 K_K01 K_K10 | C1-C2-C3 | Ćw 1-15 | 1, 2, | 1, 2 | F1, F3, P |
| EK2 | K_W04 K_U07 K_U15 | C1-C2-C3 | Ćw2-Ćw15 | 1, 2, | 1, 2, 3 | F1, F2, F3, F4, P |

| | | | | | | |
|------------|---|----------|----------|-------|------|------------------|
| | K_U20 K_U21 K_K03 K_K07 K_K12 | | | | | |
| EK3 | K_U16 K_U19 K_K09 K_K10 | C2-C3 | Ćw1-Ćw15 | 1, 2, | 3, 4 | F1, F2, F5, |
| EK4 | K_U16 K_U19 K_K09 K_K10 | C2-C3-C4 | Ćw1-Ćw15 | 1, 2, | 3, 4 | F1, F2, F5, P |

XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Każdy ze studentów przygotował i przeprowadził trening relaksacyjny:

Student prawidłowo :

- opracował trening relaksacyjny, skala od 0-3 pkt,
- wskazał cele adekwatnie do treści tematu z zakresu danego tematu , skala od 0-3 pkt,
- zrealizował zadania wynikające z celów 0-3 pkt,
- wskazał istotę problemu 0-3 pkt,
- wyciągnął wnioski 0-3 pkt,
- przeprowadził pokaz praktyczny 0-6 pkt

Skala ocen: maksymalnie 21 punktów

- ocena niedostateczna –poniżej 11 punktów,
- ocena dostateczna - od 11-13 punktów
- ocena plus dostateczna -od 14-15 punktów
- ocena dobry - od 16-17punktów
- ocena plus dobry - od 18-19 punktów
- ocena bardzo dobry - od 20- 21 punktów

Ocena z przedłużonej obserwacji postawy, zachowań i aktywności studentów na zajęciach .

Kryteria oceny:

- 5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100%
- 4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92%
- 4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77%-84%
- 3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76%
- 3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68%
- 2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60%

XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Zajęcia odbywają się w budynku nr 3, sala 301 lub 303