

KARTA MODUŁU 2022/2023

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

Kierunek studiów:	Fizjoterapia						
Poziom studiów:	Studia jednolite magisterskie						
Profil studiów:	Praktyczny						
Forma studiów:	Stacjonarne						
Nazwa modułu:	Techniki relaksacyjne						
Rodzaj modułu:	Obowiązkowy						
Język wykładowy:	Język polski*						
Rok studiów:	1	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	2	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	1	-	-	20	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie na ocenę						
Wymagania wstępne:	Wiedza o funkcjonowaniu człowieka na poziomie szkoły podstawowej/gimnazjalnej						

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

Cel 1: Zapoznanie studentów z koncepcją i metodami relaksacji.

Cel 2: Zdobycie wiedzy z metodyki wybranych technik relaksacji oraz diagnostyki zespołów napięcia psychofizycznego u osób w różnym wieku.

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORĄZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW

Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji
wiedzy:			
1.	Zna i rozumie zewnętrzne czynniki fizyczne i ich wpływ na organizm człowieka;	A.W12.	kolokwium
2.	Zna i rozumie podstawowe zagadnienia dotyczące zależności psychosomatycznych i metod z zakresu budowania świadomości ciała;	F.W15.	kolokwium
umiejętności:			
1.	potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;	B.U4.	aktywność na zajęciach sprawdzian praktyczny
2.	potrafi podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej;	C.U17.	aktywność na zajęciach obserwacja zachowań
kompetencji społecznych:			
1	jest gotów prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania	K3.	obserwacja zachowań

	poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty		
IV. TREŚCI PROGRAMOWE			
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)			
Ćwiczenia			
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S	
Ćwiczenie 1	.Nabycie wiedzy na temat systemów regulacyjnych organizmu warunkujących jego harmonijne funkcjonowanie.	2	
Ćwiczenie 2	Relaksacja progresywna (stopniowana) E. Jacobsona.	2	
Ćwiczenie 3	Trening izometryczny J Franklina.	2	
Ćwiczenie 4	Trening autogenny metodą J.H Schultza.	2	
Ćwiczenie 5	Wybrane techniki relaksacyjne z zakresu arteterapii.	2	
Ćwiczenie 6	Wykorzystanie chromoterapii, technik wibracyjnych, refleksoterapii oraz metod pomiarowych do diagnostyki stanu napięcia psychofizycznego organizmu.	3	
Ćwiczenie 7	Elementy wizualizacji.	2	
Ćwiczenie 8	Trening mentalny w procesie terapii.	3	
Ćwiczenie 9	Rola funkcji emocjonalno - myślowych w redukcji napięcia i stresu.	2	
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE			
<p>1. Metody kształcenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykład multimedialny • wykład problemowy • ćwiczenia praktyczne • prezentacja • dyskusja • pokaz, praca ze współwiczącym <p>2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • projektor/tablica multimedialna • sprzęt do praktycznej nauki zawodu 			
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU			

Forma zaliczenia modułu.**Zaliczenie na ocenę****Kryteria oceny formującej***:**

- aktywność na zajęciach
- kolokwium
- obserwacja
- sprawdzian praktyczny

Kryteria oceny podsumowującej***

5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje pozytywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonane zadania są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w fizjoterapii. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

Ocena podsumowująca*:**

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
<i>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</i>	
Udział w wykładach	
Udział w innych formach zajęć	20
Inne (-)	-
<i>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</i>	
Przygotowanie do wykładu	
Przygotowanie do innych form zajęć	
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	5
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)	-
<i>Łączna liczba godzin</i>	25
<i>Punkty ECTS za moduł</i>	1

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Gmitrzak D., Pokonaj stres dzięki technikom relaksacyjnym, Wydawnictwo Samo-Sedno, Warszawa, 2020.
2. Kulmatycki L. Lekcja relaksacji. Wydawnictwo AWF. Wrocław, 2002.
3. Blecharz J., Siekańska M., Tokarz A., [red] Optymalizacja treningu sportowego i zdrowotnego z perspektywy psychologii. Psychologia sportu. Monografie nr 7 , Kraków, AWF 2012.

Literatura uzupełniająca:

1. Graczyk M., Psychologia sportu [W:] K. Klukowski (red.) Medycyna sportowa cz.II, BMT, Warszawa 2012.
2. Magiera L. Relaksacyjny masaż leczniczy. Bio-styl,, Kraków 2006.