

KARTA MODUŁU 2023/2024

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

Kierunek studiów:	Fizjoterapia						
Poziom studiów:	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:	Podstawy z anatomii						

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 ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW

Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji
wiedzy:			
1	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.	sprawdzian praktyczny aktywność na zajęciach
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.	sprawdzian praktyczny aktywność na zajęciach
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 poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty	K3.	obserwacja zachowań

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	Zapoznanie z treściami, zasadami i warunkami otrzymania zaliczenia obowiązującymi na zajęciach-techniki oddychania	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. Rola funkcji emocjonalno - myślowych w redukcji napięcia i stresu.	2
Ćwiczenie 8	Trening mentalny w procesie terapii.	3
Ćwiczenie 9	Weryfikacja efektów uczenia się	2

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- ćwiczenia praktyczne
- dyskusja
- pokaz, praca ze współwiczącym

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- projektor/tablica multimedialna
- maty
- koce

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Sposób zaliczenia:

- Zaliczenie na ocenę

2. Formy zaliczenia:

- kolokwium
- aktywność podczas zajęć
- sprawdzian praktyczny
- obserwacja zachowań

3. Podstawowe kryteria oceny:

5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w Fizjoterapii, w Kinezyterapii. 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 Kinezyterapii. 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 Kinezyterapii. 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 Kinezyterapii. 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 Kinezyterapii. 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. Cieślowska-Ryczko A., Dobińska G., Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu edukacji i terapii . Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2019.
3. Blecharz J., Siekańska M., Tokarz A., [red] Optymalizacja treningu sportowego i zdrowotnego z perspektywy psychologii. Psychologia sportu. Monografie nr 7 , Kraków, AWF 2012.
4. Kulmatycki L. Lekcja relaksacji. Wydawnictwo AWF. Wrocław, 2002

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.