

## KARTA MODUŁU 2024/2025

### I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

#### COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

<b>Kierunek studiów:</b>	Fizjoterapia						
<b>Poziom studiów:</b>	magisterskie						
<b>Profil studiów:</b>	praktyczny						
<b>Forma studiów:</b>	stacjonarne						
<b>Nazwa modułu:</b>	Techniki relaksacyjne						
<b>Rodzaj modułu:</b>	Autorska oferta uczelni – moduł uzupełniający						
<b>Język wykładowy:</b>	Język polski*						
<b>Rok studiów:</b>	1	<b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b>					
<b>Semestr:</b>	2	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
<b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b>	1	-	-	20	-	-	-
<b>Forma zaliczenia:</b>	Zaliczenie na ocenę						
<b>Wymagania wstępne:</b>	Podstawy z anatomii						

### II. CELE KSZTAŁCENIA

#### Cele kształcenia:

**Cel 1:** Zapoznanie studentów z koncepcją i metodami relaksacji.

**Cel 2:** Zdobyć 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

Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych
<b>wiedzy:</b>		
1	zna i rozumie podstawowe zagadnienia dotyczące zależności psychosomatycznych i metod z zakresu budowania świadomości ciała;	<b>F.W15.</b>
<b>umiejętności:</b>		
1.	potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;	<b>B.U4.</b>
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;	<b>C.U17.</b>
<b>kompetencji społecznych:</b>		
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	<b>K3.</b>

#### 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	Terapeutyczny oddech –ćwiczenia z oddechem.	2
Ćwiczenie 3	Trening izometryczny J Franklina.	2
Ćwiczenie 4	Trening autogenny metodą J.H Schultza.	2
Ćwiczenie 5	oddechem Relaksacja progresywna (stopniowana) E. Jacobsona.	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. Formy zaliczenia:

- zaliczenie na ocenę

### 2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

- Kolokwium
- Zaliczenie praktyczne
- Aktywność podczas zajęć.
- 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
<b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</b>	
Udział w wykładach	
Udział w innych formach zajęć	20
Inne (-)	-
<b>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</b>	-
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.)	-
<b>Łączna liczba godzin</b>	25
<b>Punkty ECTS za moduł</b>	1

## VIII. ZALECANA LITERATURA

### **Literatura podstawowa:**

1. Mckeow P., Terapeutyczny oddech : ćwiczenia, które pozwolą ci zbudować nowe nawyki oddechowe, by zdrowiej, dłużej i lepiej żyć, Sokoyny oddech, Nowy Sącz 2022.
2. Wintrebert., Relaksacja Dziecka, Wydawnictwo Prototo, Wrocław, 2012.
3. Owcasz R., Posłuszna-Owcasz M., Zastosowanie techniki relaksacji do obniżania napięcia psychicznego u młodzieży szkolnej , Mercuriusz ,Biblioteka Narodowa BZCz 2003/37983, 2002.

### **Literatura uzupełniająca:**

1. Kulmatycki L., Lekcja relaksacji. Wydawnictwo AWF. Wrocław, 2002.