

KARTA MODUŁU 2024/2025

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:	Autorska oferta uczelni – moduł uzupełniający						
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 z oceną						
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

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

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 z oceną

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
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	
Udział w wykładach	
Udział w innych formach zajęć	20
Inne (-)	-
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	-
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.)	-
Łączna liczba godzin	25
Punkty ECTS za moduł	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.