

KARTA MODUŁU 2025/2026

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: 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
wiedzy:							
-	-						-
umiejętności:							
1.	potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;						B.U4.
2.	potrafi konstruować trening medyczny, w tym różnorodne ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń						C.U5.
3.	potrafi wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń						C.U7.
4.	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						K3.

	wykonywaniem zawodu i określania 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	Zapoznanie z treściami, zasadami i warunkami otrzymania zaliczenia obowiązującymi na zajęciach-techniki oddychania	2
Ćwiczenie 2	Terapeutyczny oddech –ćwiczenia z oddechem.	2
Ćwiczenie 3	Znaczenie muzyki w sesji relaksacyjnej- muzykoterapia	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 współćwiczącym 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: • Sprawdzian praktyczny • 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.

Szczegółowe kryteria oceny z technik relaksacyjnych

100% obecności na zajęciach praktycznych, każda nieobecność wymagała usprawiedliwienia.

W przypadku nieobecności nieusprawiedliwionej ocena końcowa jest obniżana,

Jedna nieobecność = 0,5 oceny w dół.

Zaliczenie praktyczne polega ono na przygotowaniu sesji relaksacyjnej dla odpowiedniej grupy studentów (12-15 minut)

Podstawą dopuszczenia studentów do realizacji przygotowanych treści jest opracowanie skróconego konspektu, przekazanego nauczycielowi w wyznaczonym terminie.

Ocenie podlega realizacja przygotowanych treści, w tym następujące umiejętności i zachowania studentów:

1. Znajomość zasad i teorii: stojących za różnymi technikami relaksacyjnymi (0-2).

2. Umiejętność praktycznego zastosowania stosowania technik relaksacyjnych zarówno w odniesieniu do siebie, jak i do innych osób (0-2).

3. Zrozumienie wpływu technik relaksacyjnych: na ciało i umysł, w tym korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego (0-2).

4. Umiejętność budowania relacji z osobą relaksującą się, okazywania spokoju i łagodności (0-2).

5. Dokonanie samooceny – ocenić przebieg ćwiczeń (0-2)

Oceny według punktów

UZYSKANE PUNKTY	OCENA
10	5
9	4+
8	4
7	3+
6	3
<6	2

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.)	-
Łączna liczba godzin	25
Punkty ECTS za moduł	1
VIII. ZALECANA LITERATURA	
Literatura podstawowa: 1. Mckeown P., Terapeutyczny oddech : ćwiczenia, które pozwolą ci zbudować nowe nawyki oddechowe, by zdrowiej, dłużej i lepiej żyć, Spokojny oddech, Nowy Sącz 2022. 2. Wintrebert., Relaksacja Dziecka, Wydawnictwo Prototo, Wrocław, 2012. 3. Owczasz R., Posłuszna-Owczasz 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.	