KARTA MODUŁU

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	Ćwiczenia	-	-	-	-	-	
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:		
-	**-**	**-**
umiejętności:		
B.U4.	potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;	K3F_U07 K3F_U13
C.U17.	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;	K3F_U07 K3F_U09
kompetencji społecznych:		
K3F_K03	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;	K3F_K03
K3F_K05	jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	K3F_K05

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	Przedstawienie treści karty modułu. Zapoznanie z treściami, zasadami i warunkami otrzymania zaliczenia obowiązującymi na zajęciach-technik relaksacyjnych. Podstawowe pozycje w technikach relaksacyjnych.	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	Relaksacja progresywna (stopniowana) E. Jacobsona.	2
Ćwiczenie 6	Wykorzystanie chromoterapii, technik wibracyjnych, refleksoterapii oraz metod pomiarowych do diagnostyki stanu napięcia psychofizycznego organizmu.	2
Ćwiczenie 7	Elementy wizualizacji. Rola funkcji emocjonalno- myślowych w redukcji napięcia i stresu.	2
Ćwiczenie 8	Trening mentalny w procesie terapii.	2
Ćwiczenie 9	Weryfikacja efektów uczenia się.	4

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- ćwiczenia praktyczne
- dyskusja
- pokaz
- praca ze współćwiczącym

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- projektor/tablica multimedialna
- maty
- koce
- poduszki

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Formy zaliczenia:

- Ćwiczenia – zaliczenie z oceną

2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

- Sprawdzian praktyczny – realizacja zleconego zadania
- Aktywność podczas zajęć
- Obserwacja zachowań

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 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	5,0
9	4,5
8	4,0
7	3,5
6	3,0
<6	2,0

Ocena podsumowująca:
Średnia arytmetyczna ocen formujących.

3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określane są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	**Obciążenie studenta**
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	**20**
Udział w wykładach	**-**
Udział w ćwiczeniach	20
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	**5**
Przygotowanie do wykładu	-
Przygotowanie do innych form zajęć	-
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	5

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 , Merkuriusz ,Biblioteka Narodowa BZCz 2003/37983, 2002.

Literatura uzupełniająca:

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