

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:		Coaching zdrowego stylu życia					
Profil studiów:		Praktyczny					
Forma studiów:		Pierwszego stopnia - stacjonarne/niestacjonarne					
Nazwa modułu:		Metodyka prowadzenia ćwiczeń wyobraźniowych					
Kod modułu kształcenia:		MK_CZ069					
Rodzaj modułu kształcenia:		Treści do wyboru					
Rok studiów	1	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	2	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	2	10	20				
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę					

Autor programu: dr Renata Myrna-Bekas

Cele kształcenia:

Cel 1. Przygotowanie studentów do przygotowania i poprowadzenia zajęć, z zakresu ćwiczeń wyobraźniowych w różnych grupach społecznych.

Cel 2. Zdobycie wiedzy przez studenta z obszaru relaksacji, koncentracji i medytacji oraz kształtowanie postawy permanentnej dbałości o zdrowie psychiczne i fizyczne.

Efekty kształcenia:

Wiedza:

EK1: Zna fizyczne, chemiczne i biologiczne zagadnienia w obszarze nauk medycznych i nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w odniesieniu do kierunku

EK2: Zna teorie dotyczące wychowania, uczenia się oraz nauczania .

Umiejętności:

EK3: Omawia w sposób zaawansowany zjawiska i procesy społeczne mające wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną.

EK4: Potrafi zademonstrować proces nauczania ruchów, używając fachowego nazewnictwa, z uwzględnieniem aspektów rozwojowych i metodyki nauczania ruchu u klientów/pacjentów w różnym wieku i z różnymi rodzajami dysfunkcji.

EK5: Wykazuje i rozwija sprawność ruchową w zakresie technik relaksacyjnych oraz umiejętności psychospołeczne pozwalające na właściwe wspieranie procesu rozwoju klienta/pacjenta.

Kompetencje społeczne:

EK6: Okazuje szacunek wobec klienta/pacjenta, grup społecznych oraz wykazuje troskę o ich dobro.

Treści kształcenia:

Wykłady:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
W1	Wpływ ćwiczeń wyobrażeniowych na zdrowie psychiczne i fizyczne	2
W2	Stres a techniki relaksacyjne	5
W3	Teoretyczne podstawy prowadzenia zajęć z technik relaksacyjnych	3

Ćwiczenia:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C1	Przedstawienie tematyki zajęć omówienie zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń-pozycje ciała	2
C2	Ćwiczenia napinania i rozluźniania mięśni w różnych pozycjach wyjściowych	3
C3	Podstawowy trening autogenny Schultza w odpowiedniej pozycji relaksacyjnej	4
C4	Ćwiczenia Assagioli w treningu relaksacyjnym	3
C5	Ćwiczenia świadomej regulacji oddechu	3
C6	Sesja relaksacyjna Lazarusa	3
C7	Samodzielne przeprowadzenie przez studenta krótkiej sesji relaksacyjnej z wykorzystaniem ćwiczeń wyobrażeniowych	2

Metody kształcenia:

MK1: Wykład

MK2: Ćwiczenia praktyczne

MK3: Dyskusja

MK4: Praca indywidualna i w grupach

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu wiedzy	Efekty kształcenia do przedmiotu
Oceny: 51-60% prawidłowych odpowiedzi – 3,0 61-70% prawidłowych odpowiedzi – 3,5 71-80% prawidłowych odpowiedzi – 4,0 81-90% prawidłowych odpowiedzi – 4,5 91-100% prawidłowych odpowiedzi – 5,0	EK1 EK2
Z zakresu umiejętności	Efekty kształcenia do przedmiotu
Sprawdzian umiejętności i wiedzy: • zaliczenie praktyczne (obserwacja wykonawstwa),	EK3, EK4, EK5

• realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Student zauważa związek między ćwiczeniami psychosomatycznymi a zdrowiem człowieka. Student samodzielnie potrafi wykonać serię ćwiczeń psychosomatycznych. 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. Student zauważa związek między ćwiczeniami psychosomatycznymi a zdrowiem człowieka. Student samodzielnie potrafi wykonać serię ćwiczeń psychosomatycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych ocen z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Student zauważa związek między ćwiczeniami psychosomatycznymi a zdrowiem człowieka. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany. Student samodzielnie potrafi wykonać serię ćwiczeń psychosomatycznych i uzyskuje 60% najwyższych ocen z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,5 - student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Student zauważa związek między ćwiczeniami psychosomatycznymi a zdrowiem człowieka. Student potrafi wykonać pewne ćwiczenia psychosomatyczne. Uczęszcza na wybrane zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,0 – student uczestniczy w zajęciach bez zaangażowania. Student zauważa związek między ćwiczeniami psychosomatycznymi a zdrowiem człowieka. Student potrafi tylko częściowo wykonać ćwiczenia psychosomatycznymi. Uczęszcza tylko na te zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach. Student nie zauważa związku między ćwiczeniami psychosomatycznymi a zdrowiem człowieka. Student nie potrafi wykonać żadnych ćwiczeń psychosomatycznych. Uczestniczy nieregularnie na zajęciach, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.	
Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez prowadzącego, kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacji postaw i zachowań: 5,0 – student formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia 4,5 – student formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. Realizuje zadania w sposób	EK6

zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia 4,0 – student w większości przypadków formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. 3,5 – student prawie zawsze formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. 3,0 – student prawie zawsze formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań 2,0 — student nie potrafi określić priorytetów dotyczących realizacji określonych zadań. Nie realizuje zadań w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia.	
---	--

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen częściowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowe jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:

Ocena formująca:

OF1 test

OF2 aktywność podczas zajęć

OF3 zaliczenie praktyczne

Ocena podsumowująca:

Średnia ważona ocen formujących

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	30
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	8
Przygotowanie się do kolokwium	5
Przygotowanie się do egzaminu	
Przygotowanie pracy samokształceniowej	7
Inne	
Razem	50
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	2
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach godzin kontaktowych	2
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia

EK1	K1C_W01	Cel1 Cel2	W1-W3	Wykład Dyskusja	test
EK2	K1C_U04	Cel1 Cel2	W1-W3	Wykład Dyskusja	test
EK3	K1C_U04	Cel1 Cel2	C1	Praca indywidualna i w grupach ćwiczenia praktyczne	Aktywność podczas zajęć, zaliczenie praktyczne
EK4	K1C_U11	Cel1 Cel2	C1-C5	Praca indywidualna i w grupach ćwiczenia praktyczne	Aktywność podczas zajęć ,zaliczenie praktyczne
EK5	K1C_U17	Cel1 Cel2	C1-C6	Praca indywidualna i w grupach Ćwiczenia praktyczne	Aktywność podczas zajęć, zaliczenie praktyczne
EK6	K1C_K04	Cel1 Cel2	C1-C7	Praca indywidualna i w grupach	Aktywność podczas zajęć

Literatura podstawowa:

1. Kulmatycki L.,K. Torzyńska, Ćwiczenia relaksacji ,koncentracji i medytacji, AWF Wrocław 2013.
- 2.Kulmatycki L., Joga nidra. Sztuka relaksacji, Przestrzeń, Wrocław 2016.
3. Grochmala S., Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących pod red., PZWL, wyd. III Warszawa 1979.
- 4 Kulmatycki L., Lekcja relaksacji AWF Wrocław 2002.
5. *Authogenic Therapy*, [ed.] W. Luthe, Vol. I *Authogenic Methods*, W. Luthe, J.H. Schultz, British Autogenic Society, Grune & Stratton, Inc., 2001
6. Romanowski S., Przegląd wschodnich systemów wychowania psychofizycznego w świetle współczesnych koncepcji fizjologicznych, [w]: Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo koncentrujących pod red. S. Grochmala, PZWL, wyd. III ,Warszawa 1979,

Literatura uzupełniająca:

1. Kulmatycki L., Stres, joga, relaksacja Podręcznik ćwiczeń,. Wydawnictwo Wacław Bagiński a Synowie, Wrocław 1993.
2. Derra C., Trening autogenny dla każdego, Wyd. Amber, 2005