

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:		Trening relaksacyjny					
Kod modułu kształcenia:		MK_ CZ024					
Rodzaj modułu kształcenia:		Obowiązkowy					
Rok studiów	1	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	1	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	2	5	20				
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę					

Autor programu: dr Renata Myrna-Bekas

Cele kształcenia:

Cel1. Zapoznanie z technikami relaksacji.

Cel2. Kształtowanie umiejętności właściwego doboru technik relaksacyjnych oraz doskonalenie umiejętności samodzielnego przeprowadzenia wybranej metody relaksacji.

Efekty kształcenia:

Wiedza:

EK1: Zna biologiczne podstawy nauk medycznych i nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej, w zakresie właściwym dla programu kształcenia

EK2: Posiada wiedzę z zakresu zdrowego stylu życia i promocji zdrowia oraz metod i form relaksacyjnych

Umiejętności:

EK3: Planuje i realizuje strategie coachingową w oparciu o zdobytą wiedzę teoretyczną adekwatnie do stanu zdrowia fizycznego i psychicznego klienta/pacjenta

EK4: Wykorzystuje wiedzę w zakresie planowania i realizowania treningu relaksacyjnego

EK5: Potrafi planować i organizować sesję indywidualną oraz grupową treningu relaksacyjnego

Kompetencje społeczne:

EK 6: Dbą o bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych

Treści kształcenia:

Wykłady:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba
-----	----------------	--------

		godzin
W1	Zapoznanie z podstawowymi metodami i technikami relaksacji ciała i umysłu w oparciu o stosowanie znanych technik relaksacyjnych.	3
W2	Rola integracji umysłu i ciała.	2
W3	Znaczenie ćwiczeń relaksacyjnych w pracy z ludźmi zdrowymi i z różnymi dysfunkcjami ruchowym.	3
W4	Trening relaksacyjny w odnowie biologicznej.	3
W5	Techniki rozciągania mięśni, jako środek profilaktyki urazowej.	2
W6	Weryfikacja wiedzy studenta –test.	2

Zajęcia praktyczne:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
CW1	Ćwiczenia koncentracji i medytacji.	5
CW2	Ćwiczenia relaksacji.	5
CW3	Joga nidra – wybrane asany.	4
CW4	Ćwiczenia ekspresji ruchowej.	4
CW5	Zaliczenie praktyczne przeprowadzenie wybranej sesji relaksacyjnej.	2

Metody kształcenia:

MK1: Wykład problemowy

MK2: Zajęcia praktyczne indywidualne i grupowe

MK3: Dyskusja

MK4: Ćwiczenia praktyczne

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), • realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, widzi związek między treningiem relaksacyjnym a zdrowiem, potrafi wykonać ćwiczenia relaksacji, medytacji koncentracji. 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, widzi związek między treningiem relaksacyjnym a zdrowiem potrafi wykonać ćwiczenia relaksacji, medytacji koncentracji. 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, widzi związek między treningiem relaksacyjnym a zdrowiem potrafi wykonać ćwiczenia relaksacji, medytacji koncentracji. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Student zauważa związek między relaksacją a zdrowiem człowieka. Student potrafi wykonać niektóre ćwiczenia relaksacyjne. 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 treningiem relaksacyjnym a zdrowiem człowieka. Student potrafi wykonać tylko niektóre ćwiczenia relaksacyjne. 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 treningiem relaksacyjnym a zdrowiem człowieka. Student nie potrafi wykonać żadnych ćwiczeń relaksacyjnych, Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.	EK3, EK4, EK5
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 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	EK6

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 cząstkowych 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 sprawdzian praktyczny

OF3 aktywność podczas zajęć

OF4 obserwacja zachowań

Ocena podsumowująca:

Średnia ważona ocen formujących

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	25
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	10
Przygotowanie się do kolokwium	10
Przygotowanie się do egzaminu	
Przygotowanie pracy samokształceniowej	0
Inne	5
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- W6	Wykład dyskusja	Test
EK2	K1C_W19	Cel1 Cel2	W1 -W6	Wykład dyskusja	Test

EK3	K1C_U19	Cel1 Cel2	C1-C4	Ćwiczenia grupowe i indywidualne ćwiczenia praktyczne	Aktywność na zajęciach Sprawdzian praktyczny
EK4	K1C_U31	Cel1 Cel2	C1-C3	Ćwiczenia grupowe i indywidualne ćwiczenia praktyczne	Aktywność na zajęciach Sprawdzian praktyczny
EK5	K1C_U34	Cel1 Cel2	C1-C4	Ćwiczenia grupowe i indywidualne ćwiczenia praktyczne	Aktywność na zajęciach Sprawdzian praktyczny
EK6	K1C_K09	Cel1 Cel2	C1-C5	Zajęcia praktyczne	Obserwacja zachowań

Literatura podstawowa:

1. Grochmal S., red., Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące, PZWL, 2008
4. Zarzycka I., Metody relaksacyjno- koncentrujące, Wychowanie komunikacyjne, nr 11/2001.
2. Zarzycka I., Trening autogenny według założeń J. H. Schulza, Wychowanie komunikacyjne, nr 2/2002.
3. Kulmatycki L., Torzyńska K., Ćwiczenia relaksacji., koncentracji i medytacji ,AWF. Wrocław 2013.
4. Authogenic Therapy, [ed.] W. Luthe, Vol. I Authogenic Methods, W. Luthe, J.H. Schultz, British Autogenic Society, Grune & Stratton, Inc., 2001
5. Romanowski S., Przegląd wschodnich systemów wychowania psychofizycznego w świetle współczesnych koncepcji fizjologicznych, [w]: Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących pod red.

Literatura uzupełniająca:

1. Kłodecka - Rosalska J. Radzimy sobie ze stresem. Przewodnik do relaksacji i treningu umysłowego dla sportowców, wyd. Resortowe Centrum Metodyczno- Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu Warszawa, 1993.
2. Kulmatzji L., Joga Nidra Sztuka relaksacji, Wrocław , 2016.
3. Książek E., Autoterapia -zastosowanie metod relaksacyjnych w likwidowaniu skutków stresu, wyd. Astrum, Wrocław, 2001.