

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:		Fizjoterapia					
Profil studiów:		Praktyczny					
Forma studiów:		Stacjonarne					
Nazwa modułu:		Techniki relaksacyjne					
Kod modułu kształcenia:		MK_MF088					
Rodzaj modułu kształcenia:		Fakultatywny					
Rok studiów	5	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	9	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	1		25				
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę					

Autor programu:

dr Renata Myrna-Bekas,

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.

Wymagania wstępne:

Brak wymagań wstępnych.

Efekty kształcenia:Umiejętności:

EK 1: posiada umiejętności manualne pozwalające na poprawne demonstrowanie i przeprowadzanie treningu relaksacyjnego różnymi metodami.

EK 2: Wykorzystuje wiedzę z zakresu budowy anatomicznej i funkcjonalnej poszczególnych narządów i układów organizmu do propagowania zdrowego stylu życia, promocji zdrowia.

Kompetencje społeczne:

EK 3: Wykazuje potrzebę podnoszenia kompetencji zawodowych i osobistych, posiada nawyk i umiejętność ustawicznego pogłębiania wiedzy teoretycznej i doskonalenia umiejętności praktycznych.

EK4: Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia oraz przestrzega przepisy BHP.

Treści kształcenia:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C 1	Zajęcia organizacyjne, wprowadzenie do problematyki związanej z technikami relaksacji. Nabycie wiedzy na temat systemów regulacyjnych organizmu warunkujących jego harmonijne funkcjonowanie.	2
C 2	Relaksacja progresywna (stopniowana) E. Jacobsona.	2
C 3	Trening izometryczny J Franklina.	2
C 4	Trening autogenny metodą J.H Schultza.	2
C 5	Wybrane techniki relaksacyjne z zakresu arteterapii.	3
C 5	Wykorzystanie chromoterapii, technik wibracyjnych, refleksoterapii oraz metod pomiarowych do diagnostyki stanu napięcia psychofizycznego organizmu.	3
C 6	Elementy wizualizacji.	2
C 7	Trening mentalny w procesie terapii.	3
C 8	Rola funkcji emocjonalno - myślowych w redukcji napięcia i stresu.	3
C 9	Wybrane techniki masażu relaksacyjnego u osób zdrowych i niepełnosprawnych.	3

Metody kształcenia:

1. Praktyczne ćwiczenia indywidualne i grupowe.
2. Pokaz.

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	0
Przygotowanie się do kolokwium	0
Przygotowanie się do egzaminu	0
Inne	0
Razem	25
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	1
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	1

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

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, dobiera i wykonuje odpowiednie techniki terapeutyczne. Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. 4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dobiera i wykonuje odpowiednie techniki terapeutyczne. Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. 4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dobiera i wykonuje odpowiednie techniki terapeutyczne. Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. 3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje techniki terapeutyczne wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. 3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje techniki terapeutyczne, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. 2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, proponowana techniki terapeutyczne są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności fizjoterapeutycznych, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu.	EK1, EK2
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 – Jest otwarty, komunikatywny, angażuje się w każde powierzone zadanie, wykazuje wysoki poziom kreatywności, jest liderem grupy, jednocześnie bierze pod uwagę wszystkie opinie, posiada umiejętność współpracy z każdym uczestnikiem grupy. Cechuje się wysoką kulturą osobistą, jest obowiązkowy, sumienny, zawsze przygotowany do zajęć.	EK3, EK4

4,5 – Jest otwarty, komunikatywny, angażuje się w każde powierzone zadanie, liczy się opiniami innych uczestników grupy, jest tolerancyjny, wykazuje wysoki poziom empatii, potrafi dokonać obiektywnej oceny innych osób oraz samooceny. Cechuje się kulturą osobistą, jest obowiązkowy, sumienny, z reguły przygotowany do zajęć. 4,0 – Jest otwarty, komunikatywny, angażuje się w powierzone zadania, właściwie organizuje pracę własną oraz potrafi pracować w grupie. Cechuje się kulturą osobistą, jest obowiązkowy, sumienny, z reguły przygotowany do zajęć. 3,5 – Prawie zawsze jest otwarty, komunikatywny, wykazuje zaangażowanie w powierzone zadania, stara się współpracować z grupą. 3,0 – W większości przypadków potrafi pracować samodzielnie jak i w zespole, wykazuje zaangażowanie w powierzone zadania, usiłuje współpracować z grupą. Nie zawsze cechuje się kulturą osobistą, mało obowiązkowy i sumienny, nie zawsze przygotowany do zajęć. 2,0 – Nie wykazuje zaangażowania w powierzone mu zadania, nie potrafi współpracować w grupie. Wykazuje braki w kulturze osobistej, jest nieobowiązkowy i niesumienny, z reguły nieprzygotowany do zajęć.	
--	--

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:

- sprawdzian praktyczny
- aktywność podczas zajęć
- obserwacja zachowań

Ocena podsumowująca:

Średnia ważona ocen formujących

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia
EK1	K_U01, K_U03	Cel1 Cel2	C1-9	Ćwiczenia praktyczne. Pokaz	Zaliczenie praktyczne. Aktywność podczas zajęć. Obserwacja
EK2	K_U09	Cel1	C1-9	Ćwiczenia	Zaliczenie

		Cel2		praktyczne. Pokaz	praktyczne. Aktywność podczas zajęć. Obserwacja
EK3	K_K01	Cel1 Cel2	C1-9	Ćwiczenia praktyczne. Pokaz	Aktywność podczas zajęć. Obserwacja
EK4	K_K09	Cel1 Cel2	C1-9	Ćwiczenia praktyczne. Pokaz	Aktywność podczas zajęć. Obserwacja

Literatura podstawowa:

1. Blecharz J., Siekańska M., [red], Praktyczna psychologia sportu. Wykorzystanie koncepcji psychologicznych w Sporcie. Studia i monografie nr 54, AWF, Kraków 2009.
2. Blecharz J., Siekańska M., Tokarz A., [red] Optymalizacja treningu sportowego i zdrowotnego z perspektywy psychologii. Praktyczna psychologia sportu. Monografie nr 7 , Kraków, AWF 2012.
3. Graczyk M., Rozgrzewka kinezyologiczna „brain gym” i jej wpływ na stan funkcjonalny młodego sportowca. [W:] M. Krawczyński (red.) Psychologia sportu dzieci i młodzieży. Wybrane zagadnienia, PFS, Gdańsk 2010.
4. Graczyk M., Psychologia sportu [W:] K. Klukowski (red.) Medycyna sportowa cz.II, BMT, Warszawa 2012.
5. Kulmatycki L. Lekcja relaksacji. Wydawnictwo AWF. Wrocław, 2002.
6. Magiera L. Relaksacyjny masaż leczniczy. Bio-styl,, Kraków 2006.

Literatura uzupełniająca:

1. Aleksandrowicz J.W. Psychopatologia zaburzeń nerwicowych i osobowości. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2002.