

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:		Stacjonarne					
Nazwa modułu:		Techniki relaksacyjne					
Kod modułu kształcenia:							
Rodzaj modułu kształcenia:		Fakultatywny					
Rok studiów	2	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	4	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	1		20				
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:

Wiedza:

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

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

Umiejętności:

EK 3: Potrafi przeprowadzić trening relaksacyjny różnymi metodami

EK4: Potrafi rozładować napięcia emocjonalne pacjenta

Kompetencje społeczne:

EK5: Dbą o bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych

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	2
C 5	Wykorzystanie chromoterapii, technik wibracyjnych, refleksoterapii oraz metod pomiarowych do diagnostyki stanu napięcia psychofizycznego organizmu	2
C 6	Elementy wizualizacji	2
C 7	Trening mentalny w procesie terapii.	2
C 8	Rola funkcji emocjonalno - myślowych w redukcji napięcia i stresu	2
C 9	Wybrane techniki masażu relaksacyjnego u osób zdrowych i niepełnosprawnych	1
C 10	Zaliczenie przedmiotu	1

Metody kształcenia:

MK1: Praktyczne ćwiczenia indywidualne i grupowe.

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	20
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	5
Inne	0
Razem	25
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	1

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 na 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	EK3, EK4

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 dba o bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych 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 dba o bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych 4,5 – student dba o bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych 3,5 – student dba o bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych 4,5 – student prawie zawsze dba o bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych 3,0 – student prawie zawsze dba o bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych 2,0 – student nie dba o bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych	EK5

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	C1-C10	Ćwiczenia praktyczne.	Zaliczenie praktyczne. Aktywność podczas zajęć. Obserwacja
EK2	K1C_W19	Cel1, Cel2	C1-C10	Ćwiczenia praktyczne.	Zaliczenie praktyczne. Aktywność podczas zajęć. Obserwacja
EK3	K1C_U19	Cel1, Cel2	C1-C10	Ćwiczenia praktyczne.	Aktywność podczas zajęć. Obserwacja
EK4	K1C_U31	Cel1, Cel2	C1-C10	Ćwiczenia	Zaliczenie

	K1C_U34			praktyczne	praktyczne. Aktywność podczas zajęć. Obserwacja
EK5	K1C_K09	Cel1, Cel2	C1-C10	Ćwiczenia praktyczne	Obserwacja zachowań

Literatura podstawowa:

1. Blecharz J., Siekańska M., [red], Praktyczna psychologia sportu. Wykorzystanie koncepcji psychologicznych w Sporcie. Studia i monografie nr 54. 2009. AWF, Kraków.
2. Blecharz J., Siekańska M., Tokarz A., [red] (2012): Optymalizacja treningu sportowego i zdrowotnego z perspektywy psychologii. Praktyczna psychologia sportu. Monografie nr 7 , Kraków: AWF.
3. Graczyk M., Rozgrzewka kinezylogiczna „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.