

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021								
INFORMACJE OGÓLNE								
1. Nazwa przedmiotu kształcenia		Techniki relaksacyjne						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł (należy wskazać nazwę zgodnie ze Statutem PSW)		Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji						
3. Grupa treści kształcenia		-						
4. Typ przedmiotu		obowiązkowy						
5. Poziom studiów		Studia drugiego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS		2						
7. Poziom przedmiotu		(podstawowy, średnio-zaawansowany, zaawansowany) Podstawowy						
8. Rok studiów, semestr		I rok, semestr I - zimowy						
9. Liczba godzin w semestrze		Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
							15	
10. Język wykładowy:		polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) (imię i nazwisko, stopień naukowy wykładowcy/wykładowców prowadzących zajęcia)		Agata Pocztarska-Głos – dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE								
12. Wymagania wstępne								
1) Student powinien prezentować co najmniej umiarkowany poziom aktywności fizycznej oraz mieć podstawy teoretyczne i praktyczne z zakresu: anatomii człowieka, fizjologii wysiłku fizycznego, teorii i metodyki rekreacji, nowoczesnych form fitness, wychowania zdrowotnego i promocji zdrowia oraz wellness.								
13. Cele przedmiotu								
C1 Zapoznanie studentów z teoretycznymi podstawami oraz praktycznym zastosowaniem wybranych metod psychoregulacji, ze szczególnym uwzględnieniem treningów relaksacyjnych.								
C2 Kształtowanie zdolności rozpoznawania reakcji organizmu na stres i umiejętności właściwego doboru technik relaksacyjnych.								
C3 Przygotowanie do samodzielnego przeprowadzenia wybranej metody/techniki relaksacji.								
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych								
Student, który zaliczył przedmiot:						odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się		
WIEDZA								
EU01 Posiada wiedzę dotyczącą budowy anatomicznej człowieka i zmian fizjologicznych zachodzących w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego.						K_W02, K_W06		

EU02 Posiada podstawową wiedzę z zakresu mechanizmów psychospołecznych oraz zdrowego stylu życia i promocji zdrowia. Zna podstawowe pojęcia dotyczące stresu, zaburzeń depresyjnych i lękowych.	K_W01, K_W02, K_W05, K_W06, K_W07
EU03 Posiada wiedzę na temat metod i form relaksacyjnych oraz mechanizmów niwelujących sytuacje stresowe. Zna korzyści płynące ze stosowania i praktykowania treningów relaksacyjnych i potrafi wymienić wskazania do stosowania poszczególnych technik relaksacyjnych.	K_W01, K_W05, K_W06, K_W07
UMIEJĘTNOŚCI	
EU04 Potrafi radzić sobie ze stresem w pracy zawodowej i życiu codziennym, wykonując we własnym zakresie poznane techniki relaksacyjne. Prezentuje wysoki poziom umiejętności ruchowych podczas przeprowadzenia treningu relaksacyjnego wybraną metodą relaksacji.	K_U01, K_U03, K_U12, K_U13
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU05 Potrafi interpretować zachowania i postawy osób będących pod wpływem stresu i emocji i udzielać klientom rad dotyczących właściwego doboru technik relaksacyjnych.	K_K01, K_K03, K_K06, K_K07, K_08
EU06 Wykazuje chęć dbania o własną sprawność fizyczną, prowadząc zdrowy styl życia. Jest zmotywowany do ustawicznego rozwoju osobistego w zakresie podnoszenia kwalifikacji instruktorskich z technik relaksacyjnych.	K_K02, K_K03, K_K05, K_K06, K_K07, K_08
15. Treści programowe	
Forma zajęć – zajęcia praktyczne	
Zajęcia praktyczne trwają 1,5 godz. (dwie jednostki lekcyjne). W trakcie zajęć studenci zostaną zapoznani z podstawowymi metodami i technikami relaksacji ciała i umysłu w oparciu o stosowanie znanych technik relaksacyjnych:	
1. Techniki uelastyczniania mięśni jako środek profilaktyki urazowej (Stretching). Ćwiczenia wspomagające leczenie urazów.	
2. Relaksacja oddechowa.	
3. Elementy wizualizacji.	
4. Trening autogenny metodą J. H. Schultza.	
5. Relaksacja progresywna (stopniowana) E. Jacobsona.	
6. Pilates – system ćwiczeń oddechowych, wzmacniających mięśnie posturalne i rozwijających równowagę.	
7. Joga – wybrane asany.	
8. Metoda gimnastyki twórczej (improwizacji ruchowej) Rudolfa Labana.	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Prezentacja multimedialna	
2. Filmy dydaktyczne	
3. Środki audio – nagrania muzyczne	
4. Studiowanie literatury przedmiotu	
5. Przybory (maty, poduszki AIREX, piłki, dyski i obręcze, taśmy Thera Band)	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność i aktywność na zajęciach praktycznych	
F2. Praca zaliczeniowa nt. „Uzasadnij w oparciu o literaturę przedmiotu, która z poznanych technik relaksacyjnych jest Twoim zdaniem najbardziej efektywna”.	
P1. Zaliczenie z oceną	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	30
Przygotowanie się do zajęć	5

Studiowanie literatury przedmiotu	5
Przygotowanie do zaliczenia końcowego	10
SUMA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Corbin C. B., Welk G. J., Corbin W. R., Welk K. A. (2007), Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wydawnictwo Zysk i Ska, Poznań	
2) Zarzycka I. (2002), Trening autogenny według założeń J. H. Schulza. Wychowanie komunikacyjne, nr 2/2002	
3) Zarzycka I (2001)., Metody relaksacyjno- koncentrujące. Wychowanie komunikacyjne, nr 11/2001	
4) Artykuły z platformy elektronicznej PubMed	
Literatura uzupełniająca:	
1) Graczyk M. (2010), 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.	
2) Trelak J. F. (2008), Człowiek i stres. Konceptje – źródła – reakcje – radzenie sobie – modyfikatory. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza „Branta”.	
20. Formy oceny - szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną	
Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 35%, U – 55%, K – 10%.	
Ocenie końcowej podlega obecność i aktywność na zajęciach. Na zajęciach obowiązuje ubiór sportowy (dres) pozwalający na swobodne wykonywanie ćwiczeń fizycznych. Ponadto drugą formą zaliczenia przedmiotu, wpływającą na ocenę końcową jest samodzielne przygotowanie pracy semestralnej, według wytycznych przekazanych przez prowadzącą w trakcie zajęć.	
21. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji	
2. Zajęcia odbywać się będą w PSW w Białej Podlaskiej	
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć	
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem	

*L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**