

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu						
Techniki relaksacyjne						
2. Nazwa kierunku						
Turystyka i Rekreacja						
3. Poziom studiów						
Studia drugiego stopnia						
4. Liczba punktów ECTS						
2						
5. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I				15		
6. Język wykładowy polski						
7. Wykładowca						
Agata Poczarska-Głos – dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
8. 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.						
9. 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.						
10. 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
11. 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.		
12. 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)		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Obecność i aktywność na zajęciach praktycznych		
2. Praca zaliczeniowa nt. „Uzasadnij w oparciu o literaturę przedmiotu, która z poznanych technik relaksacyjnych jest Twoim zdaniem najbardziej efektywna”.		
3. Zaliczenie z oceną		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		15
2. Nakład pracy studenta		35
suma		50
liczba punktów ECTS		2
15. Literatura		
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		

5. Urbańska A., Kulmatycki L., Gębura K., Boroń-Krupińska K. (2019): Techniki relaksacyjne podczas lekcji wychowania fizycznego a wybór strategii radzenia sobie ze stresem przez uczennice szkoły ponadgimnazjalnej. Edukacja, vol. 148 Iss. 1, p 6-19. (http://www.edukacja.ibe.edu.pl)
6. Nurkowski Ł., Zbroch E. (2019): Wpływ stresu psychofizycznego na występowanie nadciśnienia tętniczego. Polish Nursing/ Pielęgniarstwo Polskie nr 4 (74), s. 407-414.
7. Skorupka A. (2019): Zagadnienie stresu w organizacji. Zarys problemu. Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy, nr 30(1). (http://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.ekon-element-000171553921)
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. Koncepcje – źródła – reakcje – radzenie sobie – modyfikatory. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza „Branta”.
16. 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.
17. 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