

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022						
INFORMACJE OGÓLNE						
1.Nazwa przedmiotu TECHNIKI RELAKSACYJNE/ G						
2. Nazwa kierunku FIZJOTERAPIA						
3. Poziom studiów JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE						
4. Liczba punktów ECTS 2						
5. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
III				30		
6. Język wykładowy polski						
7. Wykładowca Agata Pocztarska-Głos, dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
8. Wymagania wstępne						
1. Dobry ogólny stan zdrowia i brak przeciwwskazań lekarskich do wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.						
2. Student powinien prezentować co najmniej umiarkowany poziom aktywności fizycznej oraz mieć podstawy teoretyczne i praktyczne z zakresu: anatomii człowieka, fizjologii wysiłku fizycznego, psychologii, fizjoprofilaktyki i promocji zdrowia, kształcenia ruchowego i metodyki nauczania ruchu, gimnastyki i form fitness.						
9. Cele przedmiotu						
C1Zapoznanie studentów z teoretycznymi podstawami oraz praktycznym zastosowaniem wybranych metod psychoregulacji, ze szczególnym uwzględnieniem treningów relaksacyjnych.						
C2Kształtowanie 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 ogólnych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01	posiada podstawową wiedzę z zakresu mechanizmów psychospołecznych oraz zdrowego stylu życia. Zna podstawowe pojęcia dotyczące stresu, zaburzeń depresyjnych i lękowych. (A.W8, B.W5, B.W11)				K_W01, K_W02, K_W07, K_W08, K_W18	
EU02	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. (A.W16, B.W5, B.W11, C.W5. C.W6, C.W8, C.W17)				K_W03, K_W06, K_W11	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03	potrafi radzić sobie ze stresem w pracy zawodowej i życiu codziennym, wykonując we własnym zakresie poznane techniki				K_U06, K_U07, K_U08	

relaksacyjne. Prezentuje wysoki poziom umiejętności ruchowych podczas przeprowadzenia treningu relaksacyjnego wybraną metodą relaksacji. (B.U4, B.U9, C.U5, C.U7, C.U17)		
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_K04
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_K03, K_K05
11. Treści programowe		
Forma zajęć – zajęcia praktyczne		
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) Opowieść ruchowa.		
5) Trening autogenny metodą J. H. Schultza.		
6) Relaksacja progresywna (stopniowana) E. Jacobsona.		
7) Pilates – system ćwiczeń oddechowych, wzmacniających mięśnie posturalne i rozwijających równowagę.		
8) Joga – wybrane asany.		
9) Metoda gimnastyki twórczej (improwizacji ruchowej) Rudolfa Labana.		
10) Zaliczenie praktyczne w postaci prowadzenia poznanych metod i technik relaksacyjnych na podstawie przygotowanego konspektu.		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Prezentacja multimedialna		
2. Filmy dydaktyczne		
3. Środki audio – nagrania muzyczne		
4. Metoda przekazywania wiedzy		
5. Pokaz i objaśnienie		
6. Instruowanie		
7. Przybory (maty, poduszki AIREX, piłki, dyski i obręcze, taśmy Thera Band)		
8. Studiowanie literatury przedmiotu		
9. Konsultacje		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Obecność na zajęciach i odpowiedni ubiór – strój sportowy i obuwie sportowe.		
2. Aktywny udział w zajęciach.		
3. Zaliczenie teoretyczno-praktyczne – przeprowadzenie zajęć relaksacyjnych jedną z poznanych metod/technik na podstawie przygotowanie konspektu.		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		34
2. Nakład pracy studenta		16
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 Zys 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.
Literatura uzupełniająca:
1. Trelak J. F. (2008), Człowiek i stres. Koncepcje – źródła – reakcje – radzenie sobie – modyfikatory. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza „Branta”.
2. Artykuły z platformy elektronicznej PubMed poświęcone tematyce przedmiotu
16. Formy oceny – szczegóły
Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną. Warunkiem zaliczenia jest obecność na zajęciach oraz ocena pozytywna z zaliczenia: • teoretyczno-praktycznego polegającego na – opracowaniu konspektu zajęć relaksacyjnych w oparciu o jedną z poznanych metod/techniki przeprowadzenie z grupą studentów. • zaangażowanie studenta przejawiające się w aktywnym uczestnictwie w zajęciach będzie brane pod uwagę przy ocenie końcowej. Nieusprawiedliwiona i nieodrobiona nieobecność na zajęciach oraz podczas zaliczenia końcowego jest równoznaczna z oceną niedostateczną (2.0). W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek przystąpić do zaliczenia przedmiotu w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego zajęcia.
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Szczegółowych informacji o tematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywają się w Akademii Białskiej Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II – sala gimnastyczna
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

* - w nawiasach zamieszczono odniesienie do szczegółowych efektów uczenia się w zakresie wiedzy i umiejętności - Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dn. 26 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty (Dz. U. z 2019 r. poz. 1573)