

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

na rok akademicki 2019/2020

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia

Techniki relaksacyjne

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych
Katedra Kultury Fizycznej i Fizjoterapii
Zakład Fizjoterapii

3 Kod modułu

(wypełnia koordynator
ECTS)

4 Grupa treści kształcenia

treści kształcenia kierunkowego

5 Typ modułu

fakultatywny

6 Poziom studiów

studia jednolite
magisterskie (5
letnie)

7 Liczba punktów ECTS

1

8 Poziom przedmiotu

podstawowy

9 Rok studiów, semestr

II rok, semestr III

10 Liczba godzin w semestrze

Wyk.

Zp.

Lab.

Sem.

Proj.

Wyk.

Zp.

Lab.

Sem.

Proj.

11 Liczba godzin w tygodniu

studia stacjonarne

15

1

12 Język wykładowy: polski

13 Wykładowca: dr Agata Poczarska-Głos

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. Podstawowe wiadomości z zakresu psychologii, anatomii, fizjologii wysiłku, kształcenia ruchowego.

15 Cele przedmiotu

- C1 Zapoznanie studentów fizjoterapii z teoretycznymi podstawami oraz praktycznym zastosowaniem wybranych metod psychoregulacji, ze szczególnym uwzględnieniem treningów relaksacyjnych.
- C2 Kształtowanie zdolności rozpoznawania reakcji organizmu na stres.
- C3 Kształtowanie umiejętności właściwego doboru technik relaksacyjnych oraz nauczanie studentów umiejętności samodzielnego prowadzenia zajęć przy użyciu wybranej metody/techniki relaksacji.

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

		odniesienie do celów przedmiotu
EK01	Student posiada podstawową wiedzę z zakresu mechanizmów psychospołecznych oraz zdrowego stylu życia i promocji zdrowia. Zna podstawowe pojęcia z zakresu stresu, zaburzeń depresyjnych i lękowych oraz technik relaksacyjnych. Zna korzyści płynące ze stosowania i praktykowania treningów relaksacyjnych i potrafi wymienić wskazania do stosowania treningów zdrowotnych.	C1, C2
EK02	Potrafi ocenić wpływ czynników patogennych na stan czynnościowy organizmu. Potrafi interpretować zachowania i postawy osób będących pod wpływem stresu i emocji. Potrafi w podstawowym zakresie radzić sobie ze stresem w pracy zawodowej i życiu codziennym. Potrafi udzielać pacjentom rad dotyczących właściwego doboru technik relaksacyjnych.	C1, C2, C3
EK03	Potrafi przeprowadzić trening relaksacyjny wybraną metodą relaksacji. Prezentuje wysoki poziom umiejętności praktycznych podczas przeprowadzenia relaksacji z grupą ćwiczących. Potrafi zapewnić komfort psychiczny podczas ćwiczeń.	C1, C2, C3

17 Treści programowe

forma zajęć – zajęcia praktyczne	liczba godzin	odniesienie do efektów kształcenia
Zapoznanie z podstawowymi metodami i technikami relaksacji ciała i umysłu w oparciu o stosowanie znanych technik relaksacyjnych:		
1 - 2. Techniki rozciągania mięśni jako środek profilaktyki urazowej (Stretching). Ćwiczenia wspomagające leczenie urazów.	2	EK01, EK02, EK03
3. Trening izometryczny J. Franklina	1	EK01, EK02, EK03
4. Trening autogeny metodą J. H. Schultza.	1	EK01, EK02, EK03
5. Trening mentalny w procesie terapii.	1	EK01, EK02, EK03
6. Relaksacja progresywna (stopniowana) E. Jacobsona.	1	EK01, EK02, EK03
7. Zdrowotne treningi relaksacyjne	1	EK01, EK02, EK03
8. Relaksacja oddechowa.	1	EK01, EK02, EK03
9. Pilates – system ćwiczeń oddechowych, wzmacniających mięśnie posturalne i rozwijających równowagę.	1	EK01, EK02, EK03
10. Joga – wybrane asany.	1	EK01, EK02, EK03
11. Muzykoterapia i aromaterapia jako formy psychoterapii i relaksu w spa.	1	EK01, EK02, EK03
12. Elementy wizualizacji.	1	EK01, EK02, EK03
13 - 15. Zaliczenie przedmiotu w formie przygotowania i prowadzenia poznanych metod i technik relaksacyjnych.	3	EK01, EK02, EK03
suma godzin	15	

18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne

1. Prezentacje multimedialne

2. Pokaz	
3. Omówienie	
4. Ćwiczenia praktyczne w parach	
19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)	
F1. Przygotowanie i aktywność na zajęciach	
P1. Zaliczenie końcowe praktyczne	
20 Obciążenie pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
	S
Godziny kontaktowe z nauczycielem:	
• Zajęcia praktyczne	15
Czas pracy własnej studenta:	
• Przygotowanie się do zajęć (prowadzenie wybranej techniki relaksacyjnej)	10
SUMA	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1
21 Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1.Artykuły z bazy medline 2.Gołąb J., Immunologia, PWN 2009 3. Kasprzak W., Mańkowska A., Fizjoterapia medyczna i uzdrowiskowa i Spa, wyd.PZWL., Warszawa 2008. 4.Trelak J.F Człowiek i stres. Koncepcje – źródła – reakcje – radzenie sobie – modyfikatory. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza „Branta”, 2008. 5.Książek E., Autoterapia -zastosowanie metod relaksacyjnych w likwidowaniu skutków stresu, wyd. Astrum, Wrocław, 2001. 6. Zarzycka I., Trening autogeny według założeń J. H. Schulza, Wychowanie komunikacyjne, nr 2/2002. 7. Zarzycka I. Zastosowanie medytacji jako sposobu redukcji stresu, Wychowanie komunikacyjne, nr 3/2002 r. 8. Zarzycka I., Metody relaksacyjno- koncentrujące, Wychowanie komunikacyjne, nr 11/2001.	
Literatura uzupełniająca:	
1.Boleyn-Fitzgerald M., Obrazy naszego umysłu, Sonia Draga, 2010. 2.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. 3.Harrington A., Wewnętrzna siła, umysł, ciało i medycyna, CiS, 2008. 4.Kulmatycki L. (1995). Ćwiczenia relaksacyjne. Praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży. Warszawa: Agencja Promo- Lider, 1995. 5.Kłodecka - Rosalska J. Radzimy sobie ze stresem. Przewodnik do relaksacji i treningu umysłowego dla sportowców, wyd. Resortowe Centrum Metodyczno- Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu Warszawa, 1993. 6. Siek S., Treningi relaksacyjne. Warszawa: ATK, 1990.	

22 Formy oceny - szczegóły

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:

Zaliczenie zajęć praktycznych: obecność, przygotowanie i aktywność na zajęciach.

23 Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Zajęcia odbywają się w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej.
2. Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć.
3. Konsultacje odbywają się zgodnie z obowiązującym terminarzem.

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
EK01	K_W01, K_W02, K_W03, K_U05, K_U20, K_K05	C1, C2	ZP1 – ZP15	1, 2, 3, 4	F1, P1
EK02	K_W01, K_W02, K_W03, K_U03, K_U05, K_U20, K_K05	C1 – C3	ZP1 – ZP15	1, 2, 3, 4	F1, P1
EK03	K_W01, K_W02, K_W03, K_U03, K_U05, K_U19, K_U20, K_K05, K_K09, K_K10	C1 – C3	ZP1 – ZP15	1, 2, 3, 4	F1, P1