

	ZAŁĄCZNIK	Wydanie II 11 lutego 2016 r.	Symbol Z-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018		

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu:	Techniki relaksacji				
2. Kod przedmiotu:	16,1				
3. Okres ważności karty:	Ważna od roku akademickiego 2015-2018				
4. Forma kształcenia:	Studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	stacjonarne				
6. Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
7. Profil studiów:	Praktyczny P				
8. Specjalność:	Trener Personalny				
9. Semestr:	V				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia				
11. Prowadzący przedmiot:	mgr Magdalena Liszka				
12. Grupa przedmiotów:	Moduły zajęć do wyboru z zakresu specjalności				
13. Status przedmiotu:	obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:	Studenci posiadają podstawową wiedzę z zakresu psychologii i pedagogiki. Mają doświadczenie w prowadzeniu metod aktywizujących.				
16. Cel przedmiotu:	Celem przedmiotu jest przekazanie podstawowej wiedzy na temat pojęcia stresu, rozpoznawanie somatycznych, emocjonalnych intelektualnych objawów stresu, wprowadzenie w tematykę radzenia sobie ze stresem. Wiedza z przedmiotu winna służyć zrozumieniu pojęcia techniki relaksacyjnej. Istotnym celem jest wykształcenie praktycznych umiejętności osiągania stanów odprężenia, relaksacji na poziomie ciała fizycznego i umysłu. Ponadto zdobyta wiedza winna wpływać na kształtowanie myślenia pozytywnego u studiujących.				
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla specjalności i/ kierunku studiów
01	Student posiada wiedzę o technikach relaksacji oraz rozumie znaczenie relaksu w sporcie. Zna podstawowe treningi i techniki relaksacji, potrafi posługiwać się nimi w praktyce.	opis, objaśnienie, dyskusja kierowana	wypowiedzi ustne w powiązaniu z analizowaną literaturą, ocena zaangażowania w dyskusji	Ćw	W1(+) W2(+) W4(+++) W7(+++) W8(++)
02	Student potrafi zastosować techniki relaksacji w stosunku do zróżnicowanego odbiorcy. Zdobywa umiejętności wyciszenia	metoda sytuacyjna,	zadania wykonane indywidualnie,	Ćw	U2(++) U5(+) U7(++)

	się i odprężenia oraz uwalniania stresu i uzyskania stanu relaksu.	objaśnienie	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta		U14(+)
03	Student ma świadomość poziomu swojej wiedzy z zakresu umiejętności relaksacyjnych i związku jakości relaksacji z jakością życia. Student ma kwalifikacje do prowadzenia zajęć z wykorzystaniem technik relaksacyjnych.	dyskusja, burza mózgów	podsumowanie, samoocena efektów kształcenia	Ćw	K2(+) K5(++) K8(++)

18. Formy i wymiar zajęć: ćwiczenia 15

19. Treści kształcenia:

Szczegółowy program zajęć		
L p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Wprowadzenie w metodykę ćwiczeń relaksacyjnych. Omówienie form organizacyjnych zajęć oraz warunków zaliczenia przedmiotu.	1
2.	Stres i reakcja stresowa. Przyczyny i objawy stresu.	1
3.	Istota relaksacji i korzyści wynikające z treningów relaksacyjnych.	1
4.	Ćwiczenia relaksacji oddechowej. Możliwości zastosowania w pracy z dziećmi i młodzieżą.	1
5.	Podstawy teoretyczne treningu autogenicznego Schulza. Elementy sesji relaksacyjnej wg programu treningu.	1
6.	Relaksacja stopniowa Jacobsona. Metodyka ćwiczeń napinania i rozluźniania mięśni.	1
7.	Podstawy masażu i automasażu – ćwiczenia praktyczne do zastosowania w pracy indywidualnej i grupowej z wychowankami.	1
8.	Medytacja jako forma poznania siebie.	1
9.	Metodyka ćwiczeń relaksująco – koncentrujących wzorowanych na jodze, z dostosowaniem do pracy z dziećmi i młodzieżą.	1
10.	Poznanie i doświadczanie form relaksacji opartych na wykorzystaniu aromaterapii, odgłosów natury, świadomości ciała.	2
11.	Autosugestia - praktyczne elementy treningu pozytywnego myślenia..	2
12.	Poznania i doświadczanie innych form relaksacji: m.in. bajki relaksacyjne, terapia śmiechem.	1
13.	Podsumowanie zajęć.	1
Łączna liczba godzin		15

20. Egzamin: Nie

21. Literatura podstawowa:

Albisetti V., *Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego*. Kielce 2005.

Kulmatycki L., *Lekcja relaksacji*. Wrocław 2002.

Lederer D., Hall M., *Relaksacja w pigułce. Jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym*. Gdańsk 2008.

Ogórek – Tęcza B., *Wybrane aspekty relaksacji i medycyny komplementarnej w kontekście promocji zdrowia*.
Oświęcim 2011.

Teml H., *Relaks w nauczaniu*. Warszawa 1997.

22. Literatura uzupełniająca:

Budziszewska A., *Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne* (w:) Szkoła Specjalna 2002, nr 2.

Chęć J., *Zmęczenie – wypoczynek – relaks* (w:) Lider 2003, nr 6.

Czajkowska A., *Konieczne są ćwiczenia relaksacyjne* (w:) Gazeta Szkolna 2005, nr 42.

Hamer H., *Relaks na przerwie* (w:) Psychologia w Szkole 2005, nr 4.

Kaja B., *Zarys terapii dziecka*. Bydgoszcz 2001.

23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:

Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta
1	Wykład	0/0
2	Ćwiczenia	15/15
3	Konwersatoria	
4	Laboratorium	
5	Projekt	
6	Seminarium	
7	Inne:	
Suma godzin		15/15

24. Suma wszystkich godzin: 30 **25. Liczba punktów ECTS:** 1

26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego: 0.5 **27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:** 0.5

Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań
01	bdb	Student bardzo dobrze zna znaczenie relaksacji w sporcie. Zna podstawowe treningi i techniki relaksacji, potrafi posługiwać się nimi w praktyce.
	db+	Student dość dobrze zna znaczenie relaksacji w sporcie. Zna podstawowe treningi i techniki relaksacji, potrafi posługiwać się nimi w praktyce.
	db	Student dobrze zna znaczenie relaksacji w sporcie. Zna podstawowe treningi i techniki relaksacji, potrafi posługiwać się nimi w praktyce .
	dst+	Student posiada ogólną wiedzę o technikach relaksacji; zna znaczenie relaksacji w sporcie. Zna podstawowe treningi i techniki relaksacji, potrafi posługiwać się nimi w praktyce.
	dst	Student posiada ogólną wiedzę o technikach relaksacji; zna znaczenie relaksacji w sporcie. Zna podstawowe treningi i techniki relaksacji, potrafi posługiwać się nimi w praktyce .
	ndst	Student nie ma podstawowej wiedzy na temat technik relaksacji, nie zna terminologii.
02	bdb	Student potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Student potrafi zastosować techniki relaksacji w stosunku do zróżnicowanego odbiorcy. Zdobywa umiejętność wyciszenia się i odprężenia oraz uwalniania stresu i uzyskania stanu relaksu

	db+	Student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Student potrafi zastosować techniki relaksacji w stosunku do zróżnicowanego odbiorcy. Zdobywa umiejętność wyciszenia się i odprężenia oraz uwalniania stresu i uzyskania stanu relaksu.
	db	Student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi względnie poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Student potrafi zastosować techniki relaksacji w stosunku do zróżnicowanego odbiorcy. Zdobywa umiejętność wyciszenia się i odprężenia oraz uwalniania stresu i uzyskania stanu relaksu.
	dst+	Student potrafi dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada dostateczną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Student potrafi zastosować techniki relaksacji w stosunku do zróżnicowanego odbiorcy. Zdobywa umiejętność wyciszenia się i odprężenia oraz uwalniania stresu i uzyskania stanu relaksu.
	dst	Student potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada dostateczną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Student potrafi zastosować techniki relaksacji w stosunku do zróżnicowanego odbiorcy. Zdobywa umiejętność wyciszenia się i odprężenia oraz uwalniania stresu i uzyskania stanu relaksu.
	ndst	Student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscypliny.
03	o.	Student aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu. Student ma świadomość znaczenia nauk społecznych oraz zakresu wiedzy omawianych na zajęciach, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w przyszłej pracy i w życiu codziennym. Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy.
	no.	Student nie uczestniczy w dyskusjach, nie potrafi ocenić poziomu swoich kompetencji w zakresie wiedzy dotyczącej wykorzystania technik relaksacji.
28. Uwagi:		

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)