

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ4.A6.R	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Relaksacja <i>Relaxation</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Fizjoterapia</i>
1.2. Forma studiów	<i>Stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>Jednolite magisterskie</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>mgr Wiesława Barcicka</i>
1.6. Kontakt	<i>41 349 69 54</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>brak</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne (CP)</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>Ćwiczenia, warsztat</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<i>Stachyra K., (2007), Muzykoterapia i wizualizacja w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych studentów pedagogiki, Lublin.</i> <i>Stachyra K., (2012), (red), Modele, metody i podejścia w muzykoterapii, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin.</i>
	uzupełniająca	<i>Boenisch E., Haney M., Twój stres, Wyd. GWP, Gdańsk 2007</i> <i>Weller S., Oddech, który leczy, Wyd. GWP, Gdańsk 2007</i> <i>Zarzycka Irena, Trening autogenny według założeń J. H. Schulza, Wychowanie komunikacyjne, nr 2/2002 r.</i> <i>Zarzycka Irena, Zastosowanie medytacji jako sposobu redukowania stresu, Wychowanie komunikacyjne, nr 3/2002 r.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia(CP): <i>C1. Zapoznanie studenta z reaktywnymi i proaktywnymi sposobami radzenia sobie ze stresem, w szczególności z obszaru technik relaksacyjnych.</i> <i>C2. Kształtowanie umiejętności autorelaksacji oraz wprowadzania elementów strategii relaksacyjnych w pracy zawodowej (ćwiczenia, warsztat).</i> <i>C3. Poszerzanie świadomości z zakresu zachowań prozdrowotnych, higieny psychicznej jako determinantów podnoszenia jakości życia i profilaktyki antystresowej (warsztat, ćw.).</i>
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia(CP): <i>Elementy masażu relaksacyjnego (misy tybetańskie, dzwonki wietrzne (konchi), kamertony itp. (pokaz, warsztat).</i> <i>Zapoznanie z muzyką synchronizującą fale mózgowe. Trening autogenny Johansona Schulza – założenia i zastosowanie. Omówienie ćwiczeń i praktyczne zastosowanie – ćw.</i> <i>Wykorzystanie logorytmiki, zabaw muzyczno – ruchowych i tańca w relaksacji – warsztat.</i> <i>Relaksacja oparta na wizualizacji. Zasady stosowania wizualizacji.</i> <i>Relaksacja oparta na technikach oddechowych.</i>

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Symbole kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY zna i rozumie:		
W01	-	
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;	FIZJ_B.U4. FIZJ_OU9
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:		
K01	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;	FIZJ_OK5

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																						
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*				
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć				
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	P	...	W	C	...	W	C	P	...	W	C	...
U01											x							x					
K01											x							x					

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (CP)*	3	Student chętnie uczestniczy w zajęciach; zna i potrafi wybrać i zastosować niektóre metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki.
	3,5	Student chętnie uczestniczy w zajęciach; zna i potrafi wybrać i zastosować wybrane metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Umie przeprowadzić zajęcia relaksacyjne korzystając z gotowych scenariuszy.
	4	Student chętnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach; zna i potrafi wybrać i zastosować odpowiednie metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Sam tworzy scenariusze zajęć relaksacyjnych.
	4,5	Student chętnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach; zna i potrafi wybrać i zastosować odpowiednie metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Sam tworzy scenariusze zajęć relaksacyjnych. Chętnie sięga po literaturę specjalistyczną z tego tematu.
	5	Student chętnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach; zna i potrafi wybrać i zastosować odpowiednie metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Sam tworzy scenariusze zajęć relaksacyjnych. Chętnie sięga po literaturę specjalistyczną z tego tematu. Sam proponuje nowe rozwiązania w zakresie tworzenia zajęć relaksacyjnych

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	25
Udział w ćwiczeniach (CP)	25	25
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	25
Przygotowanie do ćwiczeń (CP)	25	25
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....