

KARTA PRZEDMIOTU – II/III ROK
Rok akademicki 2025/2026; 2026/2027

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ4.FI4.MiSjCR	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Muzyka i sztuka jako czynnik relaksacyjny <i>Music and art as a relaxation factor</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>cm_fizj@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polSKI</i>
2.2. Wymagania wstępne*	-

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>Warsztat, pokaz, ćwiczenia praktyczne</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<i>1.Gmitrzak Barbara, Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji, Wyd. Edgard, Warszawa, 2011r. 2. Zarzycka Irena, Metody relaksacyjno-koncentrujące, Wychowanie komunikacyjne, nr 11/2001 r.</i>
	uzupełniająca	<i>1. Boenisch E., Haney M., Twój stres, Wyd. GWP, Gdańsk 2007 2. Templ Hubert, Relaks w nauczaniu, WSiP, Warszawa 1997 r. 3. Weller S., Oddech, który leczy, Wyd. GWP, Gdańsk 2007 4. Zarzycka Irena, Trening autogeny według założeń J. H. Schulza, Wychowanie komunikacyjne, nr 2/2002 r. 5. Zarzycka Irena, Zastosowanie medytacji jako sposobu redukcji stresu, Wychowanie komunikacyjne, nr 3/2002 r 6. Albisetti V.: Trening autogeniczny. Wydawnictwo „Jedność”, Kielce 2005.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia(CP): C1. Zdobycie przez studenta wiedzy z zakresu reaktywnych i proaktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem, w szczególności z obszaru technik relaksacyjnych. C2. Umiejętność prowadzenia autorelaksacji oraz wprowadzania elementów strategii relaksacyjnych w pracy zawodowej. C3. Poszerzanie świadomości z zakresu zachowań prozdrowotnych, higieny psychicznej jako determinantów podnoszenia jakości życia i profilaktyki antystresowej.	
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia(CP): 1. Zapoznanie z muzyką synchronizującą fale mózgowe. Trening autogeny Johansona Schulza – założenia i zastosowanie. Omówienie ćwiczeń i praktyczne zastosowanie – ćw. 2. Elementy masażu relaksacyjnego (misy tybetańskie, dzwonki wietrzne (konchi), kamertony itp. (pokaz, warsztat). 3. Mandala jako sposób plastycznej relaksacji (uwalniania emocji). Znaczenie kolorów. Chromoterapia- pokaz, ćw. 4. „Land art „oraz „Instalacje” w procesie relaksacji jako działania paraartystyczne – pokaz, ćw. 2. Rola logorytmiki, zabaw muzyczno – ruchowych i tańca w relaksacji – warsztat.	

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Symbole kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY zna i rozumie:		
W01	psychologiczne i społeczne aspekty postaw i działań pomocowych;	FIZJ_B.W.2. FIZJ_OW7 FIZJ_OW9 FIZJ_OW11
W02	zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką.	FIZJ_C.W.17.
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;	FIZJ_B.U.4. FIZJ_OU1 FIZJ_OU7 FIZJ_OU10
U02	podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej.	FIZJ_C.U.17.
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 P	...	W	C	...	W	C	...	W	C P	...	W	C	...	W	C P	...
W01					x																
W02					x																
U01														x				x			
U02														x				x			
K01														x				x			

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (CP)*	3	Wynik kolokwium na poziomie 61-68%. Student w dostatecznym stopniu potrafi przeprowadzić zajęcia relaksacyjne, planuje i prowadzi terapię. Student realizuje (również w grupie) powierzone zadania. Student rzadko dostrzega i rozpoznaje własne ograniczenia, podejmuje nieskuteczne próby dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.
	3,5	Wynik kolokwium na poziomie 69-76%. Student w ponad dostatecznym stopniu potrafi przeprowadzić zajęcia relaksacyjne, planuje i prowadzi terapię.. Student realizuje (również w grupie) powierzone zadania. Student rzadko dostrzega i rozpoznaje własne ograniczenia, podejmuje rzadko skuteczne próby dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych
	4	Wynik kolokwium na poziomie 77-84%. Student w stopniu dobrym potrafi przeprowadzić zajęcia relaksacyjne, planuje i prowadzi terapię. Student realizując (również w grupie) powierzone zadania wykazuje się samodzielnością w poszukiwaniu rozwiązań. Student czasem dostrzega i rozpoznaje własne ograniczenia, czasem podejmuje skuteczne próby dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych
	4,5	Wynik kolokwium na poziomie 85-92%. Student w stopniu ponad dobrym potrafi przeprowadzić zajęcia relaksacyjne, planuje i prowadzi terapię. Student realizując (również w grupie) powierzone zadania wykazuje się samodzielnością w poszukiwaniu rozwiązań. Student czasem dostrzega i rozpoznaje własne ograniczenia, podejmuje skuteczne próby dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych
	5	Wynik kolokwium na poziomie 93-100%. Student doskonale potrafi przeprowadzić zajęcia relaksacyjne, planuje i prowadzi terapię. Student realizując (również w grupie) powierzone zadania w pełni samodzielnie poszukuje rozwiązań. Student dostrzega i rozpoznaje własne ograniczenia, podejmuje skuteczne próby dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30	30
Udział w ćwiczeniach(CP)	30	30
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	20
Przygotowanie do ćwiczeń(CP)	10	10
Przygotowanie do kolokwium	10	10
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)

.....