

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK

Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.FI7.MR	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Metody relaksacji Relaxation methods
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia I stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Magdalena Lipińska-Stanczak
1.6. Kontakt	magdalena.lipinska-stanczak@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	podstawy psychologii

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia dydaktyczne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	pogadanka, dyskusja grupowa, analiza przypadków, zajęcia praktyczne, prezentacje multimedialne	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	- Blecharz J., Siekańska M. [red](2009): Praktyczna psychologia sportu. Wykorzystanie koncepcji psychologicznych w Sporcie. Studia i monografie nr 54. AWF, Kraków: AWF. - Grochmal S. (red.) (1993)). Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące. Warszawa: PZWL. - Henszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red.)(1996. Człowiek w sytuacji stresu. Katowice: Wyd. Uniwersytetu Śląskiego. - Kulmatycki L. (1993). Stres. Joga. Relaksacja. Podręcznik ćwiczeń. Wrocław: Wyd. Wacław Bagiński i Synowie. - Kulmatycki L. (1995). Ćwiczenia relaksacyjne. Praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży. Warszawa: Agencja Promo- Lider. - Siek S. (1990). Treningi relaksacyjne. Warszawa: ATK.
	uzupełniająca	- Benson H. (1979) The relaxation response. Avon Books, New York. - Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10, 2, 144-156. - Luthe A., Geissman P. (1985). Autoghenic state and autogenic shift. W: Correlations Psychosomatiae. Stuttgart

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)	Celem zajęć jest zapoznanie studentów z teoretycznymi podstawami oraz praktycznym zastosowaniem wybranych metod psychoregulacji, ze szczególnym uwzględnieniem treningów relaksacyjnych. Znaczący nacisk położony zostanie na nauczanie studentów umiejętności samodzielnego prowadzenia zajęć przy użyciu wybranej techniki relaksacyjnej.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)	Ćwiczenia: - Relaksacja progresywna (stopniowana) E. Jacobsona. - Trening izometryczny J Franklina. - Trening autogeny metodą J.H Schultza. - Elementy wizualizacji. - Trening ideomotoryczny w sporcie. - Trening mentalny w procesie terapii. - Zdrowotne treningi relaksacyjne.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	zna teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy psychologicznych metod odnowy biologicznej	WF1P_W06
W02	zna podstawowe pojęcia z zakresu stresu i treningów relaksacyjnych	WF1P_W07
W03	potrafi wymienić wskazania do stosowania treningów zdrowotnych	WF1P_W11
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	potrafi interpretować zachowania i postawy osób będących pod wpływem stresu i emocji	WF1P_U09
U02	potrafi w podstawowym zakresie radzić sobie ze stresem w pracy zawodowej i życiu codziennym	WF1P_U09
U03	umie wymienić korzyści płynące ze stosowania i praktykowania treningów relaksacyjnych	WF1P_U10 WF1P_U21
U04	potrafi rozpoznać stany będące przeciwwskazaniami do przeprowadzenia treningu psychoregulacyjnego	WF1P_U10 WF1P_U21
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	ma świadomość istotności współczesnych metod psychoregulacji	WF1P_K06
K02	wykazuje gotowość prowadzenia wybranych treningów relaksacyjnych wybrana techniką	WF1P_K02

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 – zaliczenie praktyczne		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01					x					x										x	
W02					x					x										x	
W03					x					x										x	
U01					x					x										x	
U02					x					x										x	
U03					x					x										x	
U04					x					x										x	
K01					x					x										x	
K02					x					x										x	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	uzyskanie 61-68% pkt obejmujących kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
	3,5	uzyskanie 69-76% pkt obejmujących kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
	4	uzyskanie 77-84% pkt obejmujących kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
	4,5	uzyskanie 85-92% pkt obejmujących kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
	5	uzyskanie 93-100% pkt obejmujących kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w ćwiczeniach *	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń *	10	15
Przygotowanie do kolokwium i zaliczenia praktycznego *	15	20
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)

.....