

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.FI7.MR	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Metody relaksacji <i>Relaxation methods</i>
	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	1. Dobińska G., Cieślukowska-Ryczko A. Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu, edukacji i terapii. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2022. 2. Jakubik-Hajdukiewicz J. Relaksacja, Wydawnictwo KOS 2020. 3. Gmitrzak D. Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji. Wydawnictwo Samo Sedno, 2017.
	uzupełniająca	1. Benson H, Klipper MZ. The Relaxation Response. 1st ed. HarperCollins. New York 2017. 2. Breznosćáková D, et al. Autogenic training in mental disorders: What can we learn from modern research? Int J Environ Res Public Health. 3. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. Clinical Psychology: Science and Practice 2023, 10, 2, 144-156.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
C1. Nabycie umiejętności praktycznego prowadzenia relaksacji progresywnej, autogennej, wizualizacji i ideomotorycznego treningu. C2. Kształtowanie kompetencji samoświadomości ciała oraz zdolności do samoregulacji napięcia mięśniowego i stresu. C3. Rozwijanie postawy odpowiedzialności zawodowej poprzez wykorzystanie technik relaksacyjnych w pracy dydaktycznej lub terapeutycznej.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia: 1. Relaksacja progresywna (stopniowana) E. Jacobsona. 2. Trening izometryczny J Franklina. 3. Trening autogennej metodą J.H Schultza. 4. Elementy wizualizacji. 5. Trening ideomotoryczny w sporcie. 6. Trening mentalny w procesie terapii. 7. 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 oraz w podstawowym zakresie radzić sobie ze stresem w pracy zawodowej i życiu codziennym.	WF1P_U09
U02	Umie wymienić korzyści płynące ze stosowania i praktykowania treningów relaksacyjnych oraz 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 wybraną 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	
K01											x									x	
K02											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)

.....