

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.A3.R	
Nazwa przedmiotu w języku	Polskim	Relaksacja <i>Relaxation</i>
	Angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne / niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Wiesława Barcicka
1.6. Kontakt	wieslawa.barcicka@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	Brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć		Ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć		zajęcia w pomieszczeniach UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć		zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne		Ćwiczenia, warsztat, demonstracja
3.5. Wykaz literatury	Podstawowa	1. Kabat-Zinn J. Praktyka uważności. Mindfulness dla redukcji stresu. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kraków 2021. 2. Grabowski D, Mindfulness Polska. Uważność w praktyce: techniki relaksacyjne i praca z oddechem. PZWL. Warszawa 2020. 3. Siegel D. Świadomy mózg. Jak uważność wpływa na emocje i zdrowie. HarperCollins. Warszawa 2019.
	Uzupełniająca	1. Tang YY, Posner MI. Attention, self-regulation and mindfulness. Curr Opin Psychol. 2020;28:1–6. 2. Osińska M. Techniki relaksacyjne w pracy pedagoga i psychologa. Difin. Warszawa 2018. 3. Górską-Warsewicz H, et al. Zachowania zdrowotne studentów i strategie radzenia sobie ze stresem. SGGW. Wrszawa 2019.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu Ćwiczenia: C1. Zapoznanie studenta z reaktywnymi i proaktywnymi sposobami radzenia sobie ze stresem, w szczególności z obszaru technik relaksacyjnych. C2. Kształtowanie umiejętności 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 Ćwiczenia: - Elementy masażu relaksacyjnego (misy tybetańskie, dzwonki wietrzne (konchi), kamertony itp. (pokaz, warsztat). - Zapoznanie z muzyką synchronizującą fale mózgowe. Trening autogenny Johansona Schulza – założenia i zastosowanie. Omówienie ćwiczeń i praktyczne zastosowanie – ćw. - Wykorzystanie logorytmiki, zabaw muzyczno – ruchowych i tańca w relaksacji – warsztat.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Zna podstawowe metody i techniki relaksacyjne.	WF2P_W04
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi dobrać i wykorzystać odpowiednią formę relaksacji	WF2P_U17
U02	Potrafi współpracować w procesie dydaktyczno- wychowawczym formułując swoje poglądy	WF2P_U04
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Angażuje się w organizowanie działań relaksacyjnych.	WF2P_K01
K02	Docenia krytykę specjalistów	WF2P_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 (jakie?)*		
	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					
U01										x						x					
U02										x						x					
K01										x						x					
K02										x						x					

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	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/	20	15
Udział w ćwiczeniach	20	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	5	10
Przygotowanie do ćwiczeń	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

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

.....