

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FII5.PiPŚOB	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Psychologiczne i pedagogiczne środki odnowy biologicznej <i>Psychological and Pedagogical Means of Biological Regeneration</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>studia stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>studia II stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>dr n. med. Renata Gałuszka</i>
1.6. Kontakt	<i>renata.galuszka@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polSKI</i>
2.4. Wymagania wstępne*	<i>brak wymagań</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>Wykłady</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>Metody podające - wykład informacyjny</i> <i>Metody problemowe - dyskusja</i> <i>Metody aktywizujące - analiza przypadków</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Krawczyński M. (red.). <i>Odnowa biologiczna w sporcie i rekreacji ruchowej</i> . Wydawnictwo AWF. Warszawa 2015. 2. Nowicka A. <i>Psychologia relaksacji i wypoczynku</i> . Wyd. Impuls. Kraków 2018. 3. Górski J. <i>Fizjologiczne podstawy wysiłku i treningu fizycznego</i> . Wyd. PZWL. Warszawa 2019. 4. Czajkowski, Z. <i>Psychologia sportu</i> . Wyd. COS. Warszawa 2010.
	uzupełniająca	1. Magiera L, Walaszek R. <i>Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej</i> . Wydawnictwo Biofolium. Kraków 2016. 2. Gieremek K. <i>Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna</i> . Wydawnictwo AWF. Warszawa 2018. 3. Kulmatycki L, Torzyńska K. <i>Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji</i> . Wyd. AWF. Wrocław 2014. 4. Gmitrzak D. <i>Trening relaksacji. Kompleksowy przewodnik po technikach relaksacyjnych</i> . Wydawnictwo Studio Astropsychologii. Warszawa 2019 5. Chruściel P, Bednarek A, Szulc A, Augustowska-Kruszyńska K. <i>Pedagogika, dydaktyka i promocja zdrowia. Dla studentów kierunków medycznych</i> . Wyd. PZWL. Warszawa 2021.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

- C1.** Zapoznanie studentów z podstawowymi pojęciami, zasadami i metodami psychologicznych oraz pedagogicznych środków odnowy biologicznej, wspierających regenerację organizmu po wysiłku fizycznym i psychicznym.
- C2.** Kształtowanie umiejętności doboru i praktycznego wykorzystania metod relaksacyjnych, psychoregulacyjnych oraz pedagogicznych w procesie regeneracji, profilaktyki zdrowotnej i kształtowania dobrostanu psychofizycznego.
- C3.** Rozwijanie postawy prozdrowotnej oraz świadomości znaczenia równowagi między sferą fizyczną, psychiczną i społeczną w utrzymaniu zdrowia i efektywności działania.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć):

Wykłady:

1. Pojęcie i znaczenie odnowy biologicznej w utrzymaniu zdrowia i sprawności psychofizycznej.
2. Psychologiczne mechanizmy stresu i zmęczenia – ich wpływ na proces regeneracji.
3. Pedagogiczne aspekty kształtowania postaw prozdrowotnych i umiejętności wypoczynku.
4. Rola układu nerwowego i hormonalnego w procesach regeneracyjnych organizmu.
5. Psychologiczne środki odnowy biologicznej – relaksacja, medytacja, trening autogeny, wizualizacja.
6. Rola emocji, motywacji i nastawienia psychicznego w procesie regeneracji.
7. Higiena psychiczna – sposoby przeciwdziałania przemęczeniu, stresowi i wypaleniu.
8. Pedagogika zdrowia – wychowanie do odpoczynku, równowagi i samoregulacji.
9. Zastosowanie muzyki, aromaterapii i technik oddechowych w odnowie biologicznej.
10. Zasady planowania i organizacji procesu odnowy biologicznej w sporcie i rekreacji.
11. Znaczenie snu i odpoczynku w regeneracji układu nerwowego i psychiki.
12. Masaż, hydroterapia i inne fizyczne środki odnowy biologicznej – wsparcie procesów psychicznych.

13. Komunikacja interpersonalna i wsparcie społeczne jako elementy psychopedagogicznej odnowy.
 14. Odnowa biologiczna w pracy nauczyciela, pedagoga i trenera – profilaktyka stresu zawodowego.
 15. Kształtowanie własnego programu regeneracji i równowagi psychofizycznej – projekt indywidualny.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY :		
W01	Potrafi opisać metody psychoregulacyjne i relaksacyjne wykorzystywane w odnowie biologicznej.	WF2P_W04
W02	Potrafi wskazać zasady oraz zadania psychologicznych i pedagogicznych środków odnowy biologicznej.	WF2P_W10
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
U01	Potrafi zaplanować proces odnowy biologicznej z uwzględnieniem metod psychologicznych oraz pedagogicznych.	WF2P_U05
U02	Potrafi wykorzystać podstawową wiedzę teoretyczną w stanach przeciążenia organizmu dla potrzeb regeneracji psychosomatycznej.	WF2P_U19
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :		
K01	Dbą o swoją sprawność psychofizyczną - promuje zdrowy styl życia.	WF2P_K11
K02	Rozumie złożoność problemów dydaktyczno-wychowawczych	WF2P_K06

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

1.4. Sposoby weryfikacji osiągnięć przedmiotowych efektów uczenia się																					
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna – projekt			Praca w grupie* (prezentacja)			Inne (odpowiedź)		
	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																	
W02				x																	
U01				x																	
U02				x																	
K01				x																	
K02				x																	

*niepotrzebne usunąć

4.5 Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Uzyskanie od 61% do 68% poprawnych wyników na teście
	3,5	Uzyskanie od 71% do 76% poprawnych wyników na teście
	4	Uzyskanie od 77% do 84% poprawnych wyników na teście
	4,5	Uzyskanie od 85% do 92% poprawnych wyników na teście
	5	Uzyskanie od 93% do 100% poprawnych wyników na teście

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	10
Udział w wykładach*	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	15
Przygotowanie do wykładu*	5	5
Przygotowanie do kolokwium*	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

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