

KARTA KURSU

Nazwa	Techniki relaksacyjne
Nazwa w j. ang.	Relaxation techniques

Koordynator	mgr Elżbieta Sionko	Zespół dydaktyczny
		mgr Elżbieta Sionko
Punktacja ECTS*	1	

Opis kursu (cele kształcenia)

Celem kursu jest zapoznanie studenta z pojęciem stresu i stanu relaksu, nauczenie wybranych technik relaksacyjnych i zasad ich stosowania.
Kurs prowadzony jest w języku polskim.

Warunki wstępne

Wiedza	Wiadomości z zakresu biologii wyniesione ze szkoły średniej
Umiejętności	
Kursy	

Efekty kształcenia

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01 Rozróżnia reakcje zachodzące w organizmie człowieka w stanie spoczynku, aktywności fizycznej, stresu i stanu relaksu.	K_W05
	W02 Objaśnia i opisuje techniki relaksacyjne.	K_W09
	W03 Definiuje pojęcie stresu i stanu relaksu, tłumaczy ich powiązania z mechanizmami procesów psychologicznych, psychosomatycznych.	K_W11

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U01 Potrafi ocenić stan kondycji fizycznej pacjenta/klienta.	K_U02
	U02 Umiejętnie dobiera i posługuje się poznanymi zasadami stosowania technik relaksacyjnych.	K_U04
	U03 Świadomie oddziałuje na organizm pacjenta/klienta planując i przeprowadzając wybraną relaksację w celu przyspieszenia fizjologicznych procesów regeneracji organizmu.	K_U12

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01 Ma świadomość potrzeby ciągłego doksztalcania się i podnoszenia kwalifikacji zawodowej.	K_K01
	K02 Jest świadomy potrzeby stosowania w życiu codziennym zasad odnowy biologicznej.	K_K03

Organizacja		
Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia w grupach

	(W)	A		K		L		S		P		E
Liczba godzin				15								
				Zal.								

Opis metod prowadzenia zajęć

Wykład, pogadanka, dyskusja, pokaz, zajęcia praktyczne

Formy sprawdzania efektów kształcenia

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01								x					ćw. prak t
W02								x					ćw. prak t
W03								x					ćw. prak t
U01								x					ćw. prak t
U02								x					ćw. prak t
U03								x					ćw. prak t
K01								x		x			
K02								x		x			

Kryteria oceny

Frekwencja na zajęciach. 25%

Aktywny udział w realizowanych zadaniach.25%

	Ocena z kolokwium. 25% Jakość wykonania sprawdzianu praktycznego. 25%
--	--

Uwagi	Ćwiczenia- kontrola obecności na każdym zajęciach.
-------	--

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Stres, sposoby radzenia sobie ze stresem.
stan relaksu, sposoby i metody jego uzyskiwania
2. Ćwiczenia z kinezyterapii ogólnej i miejscowej stosowane w celu rozluźnienia ciała
ćwiczenia praktyczne
3. Trening relaksacyjny - jego rodzaje,
zasady stosowania wybranych technik relaksacyjnych
ćwiczenia praktyczne
4. Zaliczenie

Wykaz literatury podstawowej

S. Grochmal 1993 „Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące” PZWL Warszawa
 S. Grochmal 1986 „Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących” PZWL Warszawa
 L. Kulmatycki 1999 „Stres i joga” Wydawnictwo "Książka i Wiedza" Warszawa
 L. Kulmatycki 2002 " Lekcja relaksacji" AWF Wrocław
 J. Górna, J. Szopa 2005 „ Joga ruch-oddech-relaks” Wydawnictwo KOS Katowice

Wykaz literatury uzupełniającej

M. Grabara J. Szopa 2011 " Asany jogi dla współczesnego człowieka " AWF Katowice
 M. Pieniążek 1988 „ Wybrane zagadnienia kinezyterapii” AWF Kraków
 A. Zembaty 1987 „ Fizjoterapia” PZWL Warszawa
 E. Sionko 2007 „ Joga część I : relaks i ćwiczenia oddechowe ” AP Kraków, Konspekt nr 30/2007
 E. Sionko 2008 „ Joga część II : asany ” AP Kraków, Konspekt nr 31/2008

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	15

	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	11
liczba godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	5
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	9
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	
	Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia	10
Ogółem bilans czasu pracy		50
Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		1