

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Rekreacja ruchowa

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Ćwiczenia relaksacyjne
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Relaxation Exercise
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ANRR5
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalnościowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	INNE	–
5	0	10	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 W toku zajęć student zdobywa wiedzę o technikach relaksacyjnych oraz o tym kiedy je stosować.

Cel2 Student potrafi przeprowadzić wybrane ćwiczenia relaksacyjne.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawowe wiadomości z zakresu psychologii ogólnej i biologicznego rozwoju człowieka.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Student opisuje podstawowe techniki relaksacyjne.

EK2 Wiedza: Student tłumaczy zastosowanie technik relaksacyjnych, poprawiających funkcjonowanie człowieka.

EK3 Wiedza: Student przygotowuje konspekt do przeprowadzenia ćwiczenia relaksacyjnego w zależności od potrzeb danej osoby.

EK4 Wiedza: Student przeprowadza wybrane ćwiczenie relaksacyjne.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Pojęcie i rodzaje stresu. Wprowadzenie do technik relaksacyjnych.	2
C2	Trening autogenny Schultza.	2
C3	Relaksacja progresywna Jacobsona.	2
C4	Ćwiczenia oddechowe.	2
C5	Stretching jako forma relaksacji.	1
C6	Wizualizacja jako pomoc w walce ze stresem.	1
	RAZEM	10

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Ćwiczenia praktyczne

M2 Dyskusja

M3 Pokaz

M4 Objaśnienie słowne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	10
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	5
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	5
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Odpowiedź ustna
F2	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Zaliczenie ustne
----	------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Student uzyskuje zaliczenie po przedstawieniu konspektu ćwiczenia relaksacyjnego i przeprowadzeniu wybranej techniki relaksacyjnej.
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student w sposób ogólny opisuje podstawowe techniki relaksacyjne, zdarzają się błędy.
NA OCENĘ 4	Student opisuje podstawowe techniki relaksacyjne z nieznacznymi uchybieniami.
NA OCENĘ 5	Student prawidłowo objaśnia techniki relaksacyjne.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student nazywa podstawowe techniki relaksacyjne, ale mylą mu się mechanizmy ich działania.
NA OCENĘ 4	Student rozróżnia podstawowe techniki relaksacyjne, zdarzają się niewielkie błędy w tłumaczeniu ich znaczenia dla zdrowia.
NA OCENĘ 5	Student doskonale rozróżnia techniki relaksacyjne, precyzyjnie je identyfikuje, ma świadomość jak oddziałują na zdrowie człowieka.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student przygotowuje konspekt ćwiczenia relaksacyjnego, pojawiają się błędy.
NA OCENĘ 4	Student przygotowuje konspekt ćwiczenia relaksacyjnego, są nieścisłości odnośnie doboru ćwiczenia do potrzeb danej osoby.
NA OCENĘ 5	Student odpowiednio dobiera technikę do potrzeb osoby, przygotowuje bezbłędny konspekt.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	



NA OCENĘ 3	Student odczytuje przebieg relaksacji, zdarzają się błędy.
NA OCENĘ 4	Student wprowadza zmiany do schematu relaksacji i odczytuje go z odpowiednią intonacją i przerwami.
NA OCENĘ 5	Student modyfikuje przebieg relaksacji i przeprowadza uwzględniając odpowiednie tempo, modulację głosu.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W08, K_U05	Cel1	C1 C2 C3 C4 C5 C6		F2 F1
EK2	K_W08, K_U05	Cel1	C1 C2 C3 C4 C5 C6		F2 F1
EK3	K_W08, K_U05	Cel1	C2 C3 C4 C5 C6		F2 F1 P1
EK4	K_W08, K_U05	Cel2	C2 C3 C4 C5 C6		P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Everly George, Rosenfeld Robert — *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia.*, Warszawa, 1992, PWN
- 2 Grochmal Stanisław (red.) — *Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące*, Warszawa, 1993, PZWL
- 3 Cavallier Francois J-Paul — *Wizualizacja. Od obrazu do działania.*, Poznań, 1992, Rebis
- 4 Gmitrzak Dagmara — *Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji*, Warszawa, 2011, Edgard

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Franklin Eric — *Świadomość ciała*, Warszawa, 2007, Kined
- 2 Trzcieniecka-Green Anna (red) — *Psychologia. Podręcznik dla studentów kierunków medycznych.*, Kraków, 2006, Universitas

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Anna Tyka (kontakt: anna.tyka@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Anna Tyka (kontakt: anna.tyka@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data) (odpowiedzialny za przedmiot) (kierownik) (dziekan)



PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....