

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2013/2014

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa psychosomatyczna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Odnowa psychiczna
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Psychological Revitalisation
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ANOP6
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalnościowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	INNE	–
6	10	10	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Zrozumienie przyczyn i mechanizmów powstawania obciążeń i zaburzeń psychosomatycznych.

Cel2 Opanowanie podstawowych technik odnowy psychicznej.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Psychologia ogólna, podstawowe wiadomości z zakresu anatomii i fizjologii

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości i potrzeby podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji
- EK2 Wiedza: Posiada wiedzę i zna terminologię z zakresu psychologicznych i społecznych uwarunkowań podejmowania aktywności turystycznej i rekreacyjnej. Zna metody poznania mechanizmów funkcjonowania człowieka podejmującego aktywność turystyczną i rekreacyjną.
- EK3 Wiedza: Zna teoretyczne podstawy działań w zakresie poprawy stylu życia i sposobu żywienia oraz ich skutki dla stanu zdrowia
- EK4 Wiedza: Posiada umiejętność dostrzegania problemów zdrowotnych, ekonomicznych i społecznych związanych z uczestnictwem w turystyce i rekreacji, w tym identyfikowania motywów i barier w zakresie uczestnictwa w poszczególnych formach turystyki i rekreacji
- EK5 Wiedza: Potrafi komunikować się z jednostką oraz grupą społeczną w zakresie turystyki, rekreacji oraz planowania osobistego rozwoju zawodowego
- EK6 Wiedza: Posiada umiejętność prezentowania w formie ustnej własnych działań i osobistych refleksji. Potrafi wypowiadać się na tematy zawodowe z zakresu turystyki i rekreacji wykorzystując właściwą terminologię
- EK7 Kompetencje społeczne: Kieruje się zasadami etyki zawodowej, realizuje swoje zadania w sposób uwzględniający dobro uczestników zajęć turystycznych i rekreacyjnych realizowanych z jego udziałem.
- EK8 Kompetencje społeczne: Sprawnie komunikuje się z ludźmi, także w warunkach stresu, przekazuje im informacje związane z programem zajęć i zapewnieniem bezpieczeństwa a także prawidłowo interpretuje oczekiwania uczestników prowadzonych zajęć

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Pojęcie zdrowia i choroby. Model biomedyczny, holistyczno-funkcjonalny i salutogenetyczny.	2
W2	Pojęcie stresu, mechanizm reakcji stresowej.	2
W3	Zaburzenia psychosomatyczne. Modele zaburzeń psychosomatycznych. Różnice indywidualne a zaburzenia psychosomatyczne	2
W4	Wizualizacja definicja, zasady stosowania wizualizacji	2
W5	Psychoneuroimmunologia	1
W6	Odzyskiwanie utraconej energii psychicznej koncepcja Lohera i Schwartz	1
	RAZEM	10

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Wybrane techniki psychoregulacyjne (trening autogenny, relaksacja progresywna, techniki oddechowe, biofeedback)	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C2	Wykorzystanie technik wizualizacji do poprawy funkcjonowania (technika desensybilizacji) oraz kreatywnego rozwoju	2
C3	Psychologiczne aspekty zaburzeń łaknienia: anoreksja i bulimia jako przejaw problemów osobowościowych	2
C4	Terapeutyczne znaczenie zachowań asertywnych	2
C5	Wypalenie zawodowe	2
	RAZEM	10

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Prezentacje multimedialne
- M3 Dyskusja
- M4 Praca w grupach
- M5 Studium przypadku
- M6 E-learning
- M7 Konsultacje

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	20
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	35
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	15
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
F2	Kolokwium

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

1	Uzyskanie zaliczenia z ćwiczeń
2	Pozytywna ocena egzaminu końcowego

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	dostateczna wiedza z zakresu metod oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości i potrzeby podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji
NA OCENĘ 4	dobra wiedza z zakresu metod oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości i potrzeby podejmowania przez niego aktywności w
NA OCENĘ 5	bardzo dobra wiedza z zakresu metod oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości i potrzeby podejmowania przez niego aktywności w w zakresie turystyki i rekreacji
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	dostateczna wiedza z zakresu psychologicznych i społecznych uwarunkowań podejmowania aktywności turystycznej i rekreacyjnej. Zna metody poznania mechanizmów funkcjonowania człowieka podejmującego aktywność turystyczną i rekreacyjną.
NA OCENĘ 4	dobra wiedza z zakresu psychologicznych i społecznych uwarunkowań podejmowania aktywności turystycznej i rekreacyjnej. Zna metody poznania mechanizmów funkcjonowania człowieka podejmującego aktywność turystyczną i rekreacyjną.
NA OCENĘ 5	bardzo dobra wiedza z zakresu psychologicznych i społecznych uwarunkowań podejmowania aktywności turystycznej i rekreacyjnej. Zna metody poznania mechanizmów funkcjonowania człowieka podejmującego aktywność turystyczną i rekreacyjną.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	dostateczna wiedza z zakresu teoretycznych podstaw działań w zakresie poprawy stylu życia i sposobu żywienia oraz ich skutków dla stanu zdrowia
NA OCENĘ 4	dobra wiedza z zakresu teoretycznych podstaw działań w zakresie poprawy stylu życia i sposobu żywienia oraz ich skutków dla stanu zdrowia
NA OCENĘ 5	bardzo dobra wiedza z zakresu teoretycznych podstaw działań w zakresie poprawy stylu życia i sposobu żywienia oraz ich skutków dla stanu zdrowia
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	dostateczna umiejętność dostrzegania problemów zdrowotnych, ekonomicznych i społecznych związanych z uczestnictwem w turystyce i rekreacji, w tym identyfikowania motywów i barier w zakresie uczestnictwa w poszczególnych formach turystyki i rekreacji
NA OCENĘ 4	dobra umiejętność dostrzegania problemów zdrowotnych, ekonomicznych i społecznych związanych z uczestnictwem w turystyce i rekreacji, w tym identyfikowania motywów i barier w zakresie uczestnictwa w poszczególnych formach turystyki
NA OCENĘ 5	bardzo dobra umiejętność dostrzegania problemów zdrowotnych, ekonomicznych i społecznych związanych z uczestnictwem w turystyce i rekreacji, w tym identyfikowania motywów i barier w zakresie uczestnictwa w poszczególnych formach turystyki
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	dostateczna umiejętność komunikowania się z jednostką oraz grupą społeczną w zakresie turystyki, rekreacji oraz planowania osobistego rozwoju zawodowego
NA OCENĘ 4	dobra umiejętność komunikowania się z jednostką oraz grupą społeczną w zakresie turystyki, rekreacji oraz planowania osobistego rozwoju zawodowego
NA OCENĘ 5	bardzo dobra umiejętność komunikowania się z jednostką oraz grupą społeczną w zakresie turystyki, rekreacji oraz planowania osobistego rozwoju zawodowego
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	dostateczna umiejętność prezentowania w formie ustnej własnych działań i osobistych refleksji
NA OCENĘ 4	dobra umiejętność prezentowania w formie ustnej własnych działań i osobistych refleksji



NA OCENĘ 5	bardzo dobra umiejętność prezentowania w formie ustnej własnych działań i osobistych refleksji
EFEKT KSZTAŁCENIA 7	
NA OCENĘ 3	dostateczne kierowanie się zasadami etyki zawodowej, realizuje swoje zadania w sposób uwzględniający dobro uczestników zajęć turystycznych i rekreacyjnych realizowanych z jego udziałem.
NA OCENĘ 4	dobrze kierowanie się zasadami etyki zawodowej, realizuje swoje zadania w sposób uwzględniający dobro uczestników zajęć turystycznych i rekreacyjnych realizowanych
NA OCENĘ 5	bardzo dobre kierowanie się zasadami etyki zawodowej, realizuje swoje zadania w sposób uwzględniający dobro uczestników zajęć turystycznych i rekreacyjnych realizowanych
EFEKT KSZTAŁCENIA 8	
NA OCENĘ 3	dostateczne komunikowanie się z ludźmi, także w warunkach stresu, przekazywanie im informacji związane z programem zajęć i zapewnieniem bezpieczeństwa a także prawidłowo interpretowanie oczekiwania uczestników prowadzonych zajęć
NA OCENĘ 4	dobrze komunikowanie się z ludźmi, także w warunkach stresu, przekazywanie im informacji związane z programem zajęć i zapewnieniem bezpieczeństwa a także prawidłowo interpretowanie oczekiwania uczestników prowadzonych zajęć
NA OCENĘ 5	bardzo dobre komunikowanie się z ludźmi, także w warunkach stresu, przekazywanie im informacji związane z programem zajęć i zapewnieniem bezpieczeństwa a także prawidłowo interpretowanie oczekiwania uczestników prowadzonych zajęć

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W03	Cel1	W1 W2 W3 W5 C3 C5	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F2 P1
EK2	K_W04	Cel1	W2 W3 W5	M1 M2 M5 M7	F2 P1
EK3	K_W08	Cel2	W4 W6 C1 C2 C4 C5	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F2 P1
EK4	K_U04	Cel1	W1 W2 W3 W5 C3	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F1
EK5	K_U03	Cel2	C4	M2 M3 M4 M5 M6 M7	F1
EK6	K_U17	Cel1	C1 C4 C5	M2 M3 M4 M5 M6 M7	F1
EK7	K_K03	Cel1	C3 C4 C5	M2 M3 M4 M5 M6 M7	F1
EK8	K_K06	Cel2	W2 W4 C1 C2 C4	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Heszen I., Sęk H. — *Psychologia zdrowia*, Warszawa, 2008, Wydawnictwo Naukowe PWN



- 2 Everly G.S., Rosenfeld R. — *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*, Warszawa, 1992, Wydawnictwo Naukowe PWN

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Migdał K. — *Psychologia czasu wolnego*, Warszawa, 2011, Almamater

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

prof.dr hab. Jan Blecharz (kontakt: jan.blecharz@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

prof.dr hab. Jan Blecharz (kontakt: jan.blecharz@awf.krakow.pl)

mgr Aneta Cichosz (kontakt: aneta.cichosz@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)

.....
.....