

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

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

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Odnowa psychiczna
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Psychological Revitalization
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD7
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Pr



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: Student jest świadomy jedności psychosomatycznej człowieka, posiada elementarny zasób pojęć i wiedzy o psychicznym funkcjonowaniu człowieka w kontekście działalności edukacyjnej i sportowej

EK2 Wiedza: Student jest praktycznie przygotowany do holistycznego oddziaływania w zakresie odnowy psychosomatycznej, w zakresie wybranej specjalności studiów

EK3 Kompetencje społeczne: Student rozumie potrzebę ciągłego dokształcan



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć6	Rola treningu psychologicznego w pokonywaniu problemów związanych z uzależnieniami i problemami osobowościowymi.	2
Ć7	Wypalenie zawodowe	2
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Dyskusja
- M3 Prezentacje multimedialne
- M4 Praca w grupach
- M5 E-learning

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym: </	

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student posiada ograniczoną wiedzę dotyczącą jedności psychofizycznej człowieka, oraz posiada ograniczony zasób pojęć i wiedzy o psychicznym funkcjonowaniu człowieka w kontekście działalności edukacyjnej i sportowej
NA OCENĘ 4	Student posiada podstawową wiedzę dotyczącą jedności psychofizycznej człowieka, oraz posiada podstawowy zasób pojęć i wiedzy o psychicznym funkcjonowaniu człowieka w kontekście działalności edukacyjnej i sportowej
NA OCENĘ 5	Student posiada szczegółowe rozeznanie w zakresie jedności psychofizycznej człowieka, oraz posiada szeroki zasób pojęć i wiedzy o psychicznym funkcjonowaniu człowieka w kontekście działalności edukacyjnej i sportowej
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student jest w dostatecznym stopniu przygotowany do holistycznego oddziaływania w zakresie odnowy psychosomatycznej, w zakresie wybranej specjalności studiów
NA OCENĘ 4	Student jest w dobrym stopniu przygotowany do holistycznego oddziaływania w zakresie odnowy psychosomatycznej, w zakresie wybranej specjalności studiów
NA OCENĘ 5	Student jest w bardzo dobrym stopniu przygotowany do hol



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Heszen I., Sęk H.** — *Psychologia zdrowia*, Warszawa, 2008, Wydawnictwo Naukowe PWN
- 2 **Łosiak, W.** — *Natura stresu. Spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej.*, Kraków, 2007, WUJ
- 3 **Everly G.S., Rosenfeld R.** — *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*, Warszawa, 1992, Wydawnictwo Naukowe PWN

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Fanning P.** — *Wizualizacja zmiany*, Poznań, 2001, Rebis
- 2 **Bishop, G.D.** — *Psychologia zdrowia*, Wrocław, 2000, Wydawnictwo Astrum
- 3 **Seligman M.** — *Co możesz zmienić a czego nie możesz*, Poznań,