

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

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

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

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	Mental Regeneration
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD7
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
6	15	15	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 oraz 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 ruchowej oraz posiada wiedzę i zna terminologię z zakresu psychologicznych i społecznych uwarunkowań podejmowania aktywności fizycznej.

EK2 Wiedza: Zna teoretyczne podstawy działań w zakresie poprawy stylu życia i sposobu żywienia oraz ich skutki dla stanu zdrowia.

EK3 Wiedza: Posiada umiejętność dostrzegania problemów zdrowotnych, ekonomicznych i społecznych związanych z okresem późnej dorosłości i starości, w tym identyfikowania motywów i barier w zakresie uczestnictwa w poszczególnych formach aktywności oraz posiada umiejętność prezentowania w formie ustnej własnych działań i osobistych refleksji.

EK4 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, a w swojej pracy kieruje się zasadami etyki zawodowej.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Pojęcie zdrowia i choroby. Cele i zadania psychologii zdrowia	1
W2	Pojęcie stresu, mechanizm reakcji stresowej. Stres psychiczny i biologiczny.	2
W3	Zaburzenia psychosomatyczne. Modele zaburzeń psychosomatycznych. Różnice indywidualne a zaburzenia psychosomatyczne.	2
W4	Psychologiczne aspekty bólu i zmęczenia. Ochronna funkcja bólu i zmęczenia.	1
W5	Ból istnienia - nerwice (zaburzenia lękowe).	1
W6	Mechanizmy obronne.	1
W7	Psychologia diety.	1
W8	Rola obrazu własnego ciała w funkcjonowaniu człowieka.	2
W9	Praca z ciałem w sytuacji ograniczenia motorycznego.	2
W10	Rola wartości wyższych w zachowaniu zdrowia oraz powrocie do zdrowia.	2
	RAZEM	15

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Problemy jakości życia związane ze stanem zdrowia.	2
Ć2	Skale objawów i pomiaru reakcji stresowej.	1
Ć3	Osobiste strategie radzenia sobie ze stresem.	1
Ć4	Wybrane techniki psychoregulacyjne w odniesieniu osób starszych.	4
Ć5	Hobby a zdrowie psychiczne. Leczniczy wpływ przyjaźni z ludźmi i zwierzętami. Pozytywny wpływ na zdrowie muzyki i sztuki.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć6	Odzyskiwanie utraconej energii psychicznej. Cechy ćwiczeń fizycznych redukujących stres.	2
Ć7	Zasady gospodarowania czasem i formułowania celów.	1
Ć8	Znaczenie pozytywnego myślenia i wyuczonego optymizmu.	2
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

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

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	30
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	15
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
----	------------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

KRYTERIA OCENY



EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Zna niektóre metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości i potrzeby podejmowania przez niego aktywności ruchowej oraz posiada podstawową wiedzę i zna niektóre terminy z zakresu psychologicznych i społecznych uwarunkowań podejmowania aktywności fizycznej.
NA OCENĘ 4	Zna niektóre metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości i potrzeby podejmowania przez niego aktywności ruchowej oraz posiada wiedzę i zna terminologię z zakresu psychologicznych i społecznych uwarunkowań podejmowania aktywności fizycznej.
NA OCENĘ 5	Zna różnorodne metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości i potrzeby podejmowania przez niego aktywności ruchowej oraz posiada wiedzę i zna szczegółową terminologię z zakresu psychologicznych i społecznych uwarunkowań podejmowania aktywności fizycznej.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	W niewielkim zakresie zna teoretyczne podstawy działań w zakresie poprawy stylu życia i sposobu żywienia.
NA OCENĘ 4	Zna teoretyczne podstawy działań w zakresie poprawy stylu życia i sposobu żywienia oraz ich skutki dla stanu zdrowia.
NA OCENĘ 5	Zna teoretyczne podstawy działań w zakresie poprawy stylu życia i sposobu żywienia oraz potrafi w szczegółowy sposób określić ich skutki dla stanu zdrowia.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Posiada umiejętność dostrzegania niektórych problemów zdrowotnych, ekonomicznych i społecznych związanych z okresem późnej dorosłości i starości.
NA OCENĘ 4	Posiada umiejętność dostrzegania problemów zdrowotnych, ekonomicznych i społecznych związanych z okresem późnej dorosłości i starości, w tym identyfikowania motywów i barier w zakresie uczestnictwa w poszczególnych formach aktywności.
NA OCENĘ 5	Posiada umiejętność dostrzegania problemów zdrowotnych, ekonomicznych i społecznych związanych z okresem późnej dorosłości i starości, w tym identyfikowania motywów i barier w zakresie uczestnictwa w poszczególnych formach aktywności oraz posiada umiejętność prezentowania w formie ustnej własnych działań i osobistych refleksji.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Potrafi przekazywać informacje związane z programem zajęć i zapewnieniem bezpieczeństwa a także prawidłowo interpretuje oczekiwania uczestników prowadzonych zajęć, a w swojej pracy kieruje się zasadami etyki zawodowej.
NA OCENĘ 4	Sprawnie komunikuje się z ludźmi, dzięki czemu przekazuje im informacje związane z programem zajęć i zapewnieniem bezpieczeństwa a także prawidłowo interpretuje oczekiwania uczestników prowadzonych zajęć, a w swojej pracy kieruje się zasadami etyki zawodowej.
NA OCENĘ 5	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, a w swojej pracy kieruje się zasadami etyki zawodowej.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSODY OCENY
EK1	K_W04 K_W15 K_W22	Cel1 Cel2	W1 W2 W4 W5 W6 W8 Ć2		F1 P1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK2	K_W04 K_W15 K_W22	Cel1 Cel2	W3 W7 W9 W10 Ć1 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8		F1 P1
EK3	K_U04 K_U08	Cel1 Cel2	W1 W2 W4 W5 W6 W8 Ć2 W3 W7 W9 W10 Ć1 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8		F1
EK4	K_K02 K_K06	Cel1 Cel2	W2 W4 W5 W6 W8 W3 W10 Ć1 Ć3 Ć5		F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Everly G.S., Rosenfeld R. — *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*, Warszawa, 1992, Wydawnictwo Naukowe PWN
- 2 Heszen I., Sęk H. — *Psychologia zdrowia*, Warszawa, 2007, Wydawnictwo Naukowe PWN
- 3 Kasperczyk T., Fenczyn J. (red.) — *Podręcznik odnowy psychosomatycznej*, Warszawa, 1996, Wydawnictwo Lekarskie PZWL
- 4 Cavallier J.P. — *Wizualizacja. Od obrazu do działania*, Poznań, 1992, Dom Wydawniczy Rebis

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Seligman, M. — *Co możesz zmienić a czego nie możesz*, Poznań, 1995, Media Rodzina
- 2 Smith L.W. — *Psychika i ciało*, Warszawa, 1998, Prószyński i S-ka
- 3 Łosiak W. — *Natura stresu. Spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej*, Kraków, 2007, Wydawnictwo UJ
- 4 Czapiński J. — *Psychologia pozytywna*, Warszawa, 2004, Wydawnictwo Naukowe PWN
- 5 Mate G. — *Ciało a stres. Jak unikać fizycznych kosztów ukrytego stresu*, Warszawa, 2004, Świat Książki

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. prof. nadzw. 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)

.....

.....