

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

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

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Kosmetologia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Holistyczna pielęgnacja ciała

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Techniki relaksacyjne
KOD PRZEDMIOTU	RR71 PNC19
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Specjalność: Holistyczna pielęgnacja ciała
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
5	0	0	0	16	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Poznanie podstawowej wiedzy z zakresu technik relaksacyjnych

Cel2 Nabycie podstawowych umiejętności z zakresu technik relaksacyjnych

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Psychologia ogólna oraz podstawowe wiadomości z zakresu anatomii i fizjologii człowieka

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Zna podstawowe pojęcia związane z technikami relaksacyjnymi.

EK2 Wiedza: Zna metody oceny stanu zdrowia oraz objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych w zakresie niezbędnym dla zastosowania właściwych technik relaksacyjnych.

EK3 Wiedza: Potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne, pielęgnacyjne, terapeutyczne i edukacyjne odpowiadające potrzebom jednostki oraz grupy społecznej właściwe dla studiowanego kierunku studiów.

EK4 Wiedza: Potrafi planować, projektować i realizować działania z zakresu dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów, z uwzględnieniem obowiązujących norm oraz dostępnych warunków

EK5 Kompetencje społeczne: Jest świadoma własnych ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do ekspertów

EK6 Kompetencje społeczne: Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Rozumienie terminu relaksacja, ujęcia definicyjne, krótka historia stosowania technik relaksacyjnych.	1
L2	Klasyczne techniki relaksacyjne: trening autogeny Schultza, trening relaksacji mięśniowej progresywnej Jacobsona.	2
L3	Ćwiczenia zwiększające świadomość własnego ciała.	1
L4	Relaksacja oparta na technikach oddechowych.	1
L5	Charakterystyka ćwiczeń fizycznych redukujących napięcie stresowe.	1
L6	Biofeedback czyli biologiczne sprzężenie zwrotne.	1
L7	Techniki relaksacyjne proponowane przez jogę, dostosowanie ich dla człowieka Zachodu.	1
L8	Psychogimnastyka oparta na jodze.	2
L9	Muzykoterapia.	1
L10	Medytacja transcendentna.	1
L11	Relaksacja oparta na wizualizacji. Zasady stosowania wizualizacji.	1
L12	Wizualizacja pozytywnych zmian. Technika systematycznej desensytyzacji Wolpego.	1
L13	Techniki relaksacyjne podstawą sztuki odzyskiwania energii, rozwoju osobowości. autotelicznej i stymulacji rozwoju własnej osobowości.	2
	RAZEM	16

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Dyskusja



- M2 Praca w grupach
- M3 E-learning
- M4 Prezentacje multimedialne
- M5 Ćwiczenia laboratoryjne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	16
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	20
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	14
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	Ćwiczenie praktyczne
F2	Projekt zespołowy

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Uzyskanie zaliczenia z ćwiczeń.
2	Otrzymanie pozytywnej oceny z egzaminu końcowego

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	W ograniczonym stopniu zna podstawowe pojęcia związane z technikami relaksacyjnymi.
NA OCENĘ 4	W dobrym stopniu zna podstawowe pojęcia związane z technikami relaksacyjnymi.
NA OCENĘ 5	W zaawansowanym stopniu zna podstawowe pojęcia związane z technikami relaksacyjnymi.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	W ograniczonym stopniu zna metody oceny stanu zdrowia oraz objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych w zakresie niezbędnym dla zastosowania właściwych technik relaksacyjnych.



NA OCENĘ 4	W dobrym zna metody oceny stanu zdrowia oraz objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych w zakresie niezbędnym dla zastosowania właściwych technik relaksacyjnych.
NA OCENĘ 5	W zaawansowanym stopniu zna metody oceny stanu zdrowia oraz objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych w zakresie niezbędnym dla zastosowania właściwych technik relaksacyjnych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	W ograniczonym stopniu potrafi podjąć podstawowe działania diagnostyczne, profilaktyczne, pielęgnacyjne, terapeutyczne i edukacyjne odpowiadające potrzebom jednostki oraz grupy społecznej właściwe dla studiowanego kierunku studiów
NA OCENĘ 4	Potrafi podjąć podstawowe działania diagnostyczne, profilaktyczne, pielęgnacyjne, terapeutyczne i edukacyjne odpowiadające potrzebom jednostki oraz grupy społecznej właściwe dla studiowanego kierunku studiów
NA OCENĘ 5	W zaawansowanym stopniu potrafi podjąć podstawowe działania diagnostyczne, profilaktyczne, pielęgnacyjne, terapeutyczne i edukacyjne odpowiadające potrzebom jednostki oraz grupy społecznej właściwe dla studiowanego kierunku studiów
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Potrafi w ograniczonym stopniu planować, projektować i realizować działania z zakresu dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów, z uwzględnieniem obowiązujących norm oraz dostępnych warunków
NA OCENĘ 4	Potrafi dobrze planować, projektować i realizować działania z zakresu dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów, z uwzględnieniem obowiązujących norm oraz dostępnych warunków
NA OCENĘ 5	Potrafi szczegółowo planować, projektować i realizować działania z zakresu dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów, z uwzględnieniem obowiązujących norm oraz dostępnych warunków
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Nie dotyczy
NA OCENĘ 4	Nie dotyczy
NA OCENĘ 5	Jest świadoma własnych ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do ekspertów
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	Nie dotyczy
NA OCENĘ 4	Nie dotyczy
NA OCENĘ 5	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W07	Cel1 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 P1
EK2	K_W12	Cel1 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 P1
EK3	K_U07, K_U08	Cel1 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 P1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK4	K_U07	Cel1 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 P1
EK5	K_K03	Cel1 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2
EK6	K_K07	Cel1 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Grochmal S.(red.) — *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo koncentrujących*, Warszawa, 1986, PZWL
- 2 Fanning P. — *Wizualizacja zmiany*, Poznań, 2001, Rebis
- 3 Cavallier J.P. — *Wizualizacja*, Poznań, 1992, Rebis
- 4 Seligman M. — *Co możesz zmienić a czego nie możesz*, Poznań, 2000, Media Rodzina

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Boenisch E., Haney C.M. — *Twój stres. Sens życia, równowaga i zdrowie*, Gdańsk, 2002, GWP
- 2 Everly G.S., Rosenfeld R. — *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*, Warszawa, 1996, PWN
- 3 Wilson P. — *Spokój od zaraz*, Poznań, 1998, Rebis

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

Dr hab Jan Blecharz (kontakt: jan.blecharz@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)

.....