



D2/6 Techniki relaksacyjne

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Techniki relaksacyjne D2/6.
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Relaxation method
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów:	Pierwszego stopnia (poziom 6)
Profil:	Praktyczny
Forma studiów:	Studia stacjonarne
Punkty ECTS:	1
Język wykładowy:	Polski
Rok akademicki:	2021/2022
Semestr:	V
Koordinator przedmiotu:	Mgr Stanisława Olszyk

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu
<p>Celem przedmiotu jest: teoretyczne i praktyczne przygotowanie studentów do samodzielnej realizacji zajęć o charakterze relaksacyjnym z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi. Zapoznanie studentów z tematyką dotyczącą stresu, sposobom jego zapobiegania i redukcji, relaksu, metod i technik relaksacyjnych, oraz wpływu relaksacji na zdrowie psychosomatyczne człowieka. Przedstawienie metodyki nauczania technik relaksacyjnych, ćwiczeń i tańców z zakresu relaksacji.</p> <p>Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się na poziomie wiedzy. Przystwojenie przez studentów podstawowej wiedzy o stresie i metodach redukcji. Znajomość procesów poznawczych, emocjonalnych, motywacyjnych.</p> <p>Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się na poziomie umiejętności zapewniają studentom wykorzystanie zdobytej wiedzy w praktycznym, codziennym działaniu oraz praktyce pedagogicznej. Student potrafi opisywać poszczególne procesy poznawcze, emocjonalne i motywacyjne odnośnie samego siebie oraz innych. Student umie sprawnie komunikować się z ludźmi w oparciu o różne formy komunikacji werbalnej i niewerbalnej, skutecznie (nieagresywnie) porozumiewać się w sytuacjach konfliktowych. Posiada umiejętności radzenia sobie z trudnościami oraz stresem.</p> <p>Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się na poziomie kompetencji społecznych. wiedza i umiejętności poszerzą zakres pracy nauczyciela.</p>

Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:		Studia stacjonarne - ćwiczenia praktyczne 10 g. Studia niestacjonarne- ćwiczenia audytoryjne 10 g.		
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Symbol efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
P6U_W	1.Zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej i naukach o zdrowiu	K_W02	ćwiczenia praktyczne	aktywność podczas zajęć.
P6U_W	Zna założenia profilaktyki zdrowotnej, zdrowego trybu życia i edukacji zdrowotnej. Wie jak aktywnie wypoczywać i jak regenerować organizm po wysiłku.	K_W06	Ćwiczenia praktyczne	aktywność podczas zajęć.
P6U_W	Rozumie znaczenie i konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa w procesie pedagogicznym i wie jak reagować w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia człowieka.	K_W06	Ćwiczenia praktyczne	Prowadzenie fragmentu zajęć
P6U_U	W oparciu o wiedzę teoretyczną potrafi podejmować działania diagnostyczne, profilaktyczne i edukacyjne odpowiadające potrzebom jednostki oraz grupy społecznej	K_U12	Ćwiczenia praktyczne	Prowadzenie fragmentu zajęć
P6U_K	Jest przygotowany do pracy z ludźmi w różnym wieku w obszarze kultury fizycznej i pełnieniu roli animatora różnych form aktywności fizycznej w swoim środowisku- rodzinnym i lokalnym.	K_K02	Ćwiczenia praktyczne	Aktywność podczas zajęć
P6U_K	Kreuje dobrą atmosferę i przyjazne stosunki między członkami grupy. Motywuje ich i jednoczy we współpracy realizacji wspólnych celów.	K_K03	Ćwiczenia praktyczne	Aktywność podczas zajęć
P6U_K	Zachowuje się profesjonalnie, przygotowuje się do pracy oraz planuje i realizuje swoje działania w sposób odpowiedzialny i przedsiębiorczy.	K_K07	Ćwiczenia praktyczne	Aktywność podczas zajęć
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)				

Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	1 (A+B)	Stacjonarne	Niestacjonarne
A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:	Ćwiczenia praktyczne w sumie: ECTS	10 g 10g 0,4	10 g 10 g 0,4
B. Formy aktywności studenta w ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	Przygotowanie do ćwiczeń Samodzielne doskonalenie technik w sumie: ECTS	2 g 15 g 12 g 0,6	2 g 15 g 17g 0,6
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Ćwiczenia praktyczne Samodzielne doskonalenie technik w sumie: ECTS	10g 15 g 25 g 1	10 g 15 g 25g 1

Dodatkowe elementy (* - opcjonalnie)

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	<p>Ćwiczenia praktyczne - Semestr VI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stres i jego rodzaje. Specyfikacja treningów relaksacyjnych i nie-które psychologiczne mechanizmy mobilizacji i relaksacji organizmu 2. Znaczenie i zastosowanie relaksacji w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Ćwiczenia świadomości ciała – naprężenia i rozluźnienia, rozciągania i wzmacniania różnych grup mięśniowych, prawidłowej postawy i równowagi 3. Trening mentalny, jego cele i struktura. Wizualizacja, jako podstawowa forma treningu ideomotorycznego. 4. Podstawowe techniki relaksacyjne. Treningi relaksacyjne: Schultza, Jacobsona, Lazarusa, eutoniczny. 5. Ćwiczenia z zakresu: Wizualizacji, Afirmacji, Medytacji. Ćwiczenia relaksacyjne z przyborami. Ćwiczenia relaksująco-koncentrujące. 6. Joga – przykład techniki relaksacyjnej opartej na systemie orientalnym. Relaksacja oddechowa. Ćwiczenia z elementami masażu. 7. Znaczenie muzyki w zajęciach relaksacji. Muzykoterapia.
Metody i techniki kształcenia:	prezentacja multimedialna, dyskusja, praca w grupach.
* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	Zaliczenie
* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy	Obecność na ćwiczeniach jest obowiązkowa. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność.

obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	
Zalecana literatura:	<ol style="list-style-type: none">1. KRONENBERGER Małgorzata : <i>Muzykoterapia : wykorzystanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu.</i> - Łódź : Global Enterprises, 20042. DIEKEMPER Elisa : <i>Więcej niż wyciszenie : znaczenie i przebieg podróży w krainę fantazji oraz ich praktyczne wykorzystanie : poradnik dla rodziców i wychowawców.</i> - Kielce : Wydawnictwo "Jedność", 20053. Kulmatycki L., <i>Lekcja relaksacji</i>, AWF, Wrocław, 20024. Klaus W. Vopel, <i>Dzieci bez stresu</i>, Jedność, Kielce, 2000