

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

9

1. Nazwa przedmiotu:	Techniki relaksacji				
2. Kod przedmiotu:	16,1				
3. Okres ważności karty:	ważna od roku akademickiego: 2015-2018				
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	studia stacjonarne / studia niestacjonarne				
6. Kierunek studiów:	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
7. Profil studiów:	praktyczny				
8. Specjalność:	Trener Personalny, Kinezygerontoterapia				
9. Semestr:	V				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej				
11. Prowadzący przedmiot:	Mgr Sylwia Szarowska				
12. Grupa przedmiotów:	specjalnościowy				
13. Status przedmiotu:	obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:					
Studenci znają podstawy wychowania i rozwoju . Posiadają podstawową wiedzę z zakresu psychologii, znają pojęcie stresu. Mają doświadczenie w prowadzeniu metod aktywizujących.					
16. Cel przedmiotu:					
Celem głównym przedmiotu jest przygotowanie przyszłych pedagogów do realizacji metod i technik relaksacyjnych w pracy profilaktycznej i terapeutycznej z dziećmi, młodzieżą i dorosłym. Istotnym celem jest również wzbogacenie warsztatu pracy psychoprofilaktycznej przyszłego pedagoga w zakresie oddziaływań resocjalizacyjnych wobec podopiecznych . Ponadto celem przedmiotu jest również nabycie umiejętności rozpoznawania i diagnozowania napięcia psychofizycznego u podopiecznych oraz umiejętności dostosowywana odpowiednich metod i technik relaksacyjnych. Istotnym celem jest także zmotywowanie studentów do rozpoznawania własnych napięć i umiejętności ich rozładowywania oraz kształtowanie postaw cechujących się gotowością do dbałości o własną równowagę psychofizyczną . Ważnym celem jest również nabycie przez studentów umiejętności gospodarowania stresem oraz umiejętności kształcenia w tym zakresie swoich podopiecznych Humanistyczne podstawy technik relaksacyjnych (wspieranie i stymulacja rozwoju). Stres – objawy i techniki jego redukcji. Trening autogenny Schulza. Trening progresywny Jacobsona. Wizualizacja jako proces kreatywności i ekspresji. Masaż relaksacyjny (technika Aleksandra, refleksoterapia). Świadome oddychanie. Joga i orientalne techniki relaksacyjne (tai-chi, zen-shiatzu). Inne techniki relaksacyjne wykorzystujące pracę z ciałem i oddechem – techniki medytacyjne (ćw. Benson), trans hipnotyczny, NLP, ćwiczenia Dennisona, metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, relaksacja wg Wintreberta, bajki relaksacyjne. Wykorzystanie koloroterapii i aromaterapii w relaksacji. Muzykoterapia.					
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda weryfikacji efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W1	Dysponuje podstawowa wiedzą z zakresu technik aktywnych i receptywnych stosowanych w relaksacji.	wykład konwersatoryjny, praca w grupie zadaniowej	wypowiedzi ustne w powiązaniu z analizą literatury	ćwiczenia	K_W01 (+) K_W02 (+) K_W04 (+++) K_W07 (+++) K_W08 (++)
W2	Potrafi opisać problematykę funkcjonowania psychofizycznego człowieka z uwzględnieniem bodźców stymulujących i zaburzających.	wykład, nauczanie problemowe	prezentacja ustna wypowiedzi, test	ćwiczenia	

W3	Dysponuje podstawową wiedzą z zakresu fizjologii stresu oraz zapobiegania jego negatywnym skutkom.	nauczanie problemowe dyskusja	wypowiedzi ustne w powiązaniu z analizą literatury	ćwiczenia	
U1	Posiada umiejętność analizowania i weryfikowania problemów pedagogicznych w aspekcie zastosowania indywidualnych i grupowych technik relaksacyjnych.	ćwiczenia przedmiotowe nauczanie problemowe	dyskusja, prezentacja ustna	ćwiczenia	K_U02 (++) K_U05 (+) K_U07 (++) K_U14 (+)
U2	Samodzielnie wdraża poznane metody i techniki relaksacyjne.	projekt, praca w grupie zadaniowej	prezentacja umiejętności praktycznych	ćwiczenia	
U3	Potrafi samodzielnie przygotować sesję relaksacyjną dla określonej grupy zaburzeń.	projekt, praca w grupie zadaniowej	prezentacja, demonstracja umiejętności praktycznych	ćwiczenia	
K1	Posiada określoną wrażliwość związaną z potrzebami zdrowia psychicznego i funkcjonowania psychofizycznego człowieka.	dyskusja, praca w grupie zadaniowej	wypowiedzi ustne, burza mózgów	ćwiczenia	
K2	Wykazuje zaangażowanie w zakresie realizacji edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia.	projekt, praca w grupie zadaniowej	wypowiedzi ustne w powiązaniu z literaturą przedmiotu	ćwiczenia	K_K02 (+) K_K05 (++) K_K08 (++)
K3	Jest świadomy własnych potrzeb zdrowotnych oraz skutecznych sposobów ich zaspokajania.	praca w grupie zadaniowej	wypowiedzi ustne , przykłady	ćwiczenia	

18. Formy i wymiar zajęć:

ćw. 15

19. Treści kształcenia:

Wprowadzenie w problematykę psychofizycznego funkcjonowania człowieka oraz znaczenie relaksacji w profilaktyce zaburzeń.

Wprowadzenie w metodykę ćwiczeń relaksacyjnych. Praktyczne elementy relaksacji. Zapoznanie z podstawowymi pozycjami relaksacyjnymi.

Podstawy praktyczne treningu progresywnego E. Jakobsona.

Metodyka ćwiczeń napinania i rozluźniania mięśni. Ćwiczenia przygotowujące do prowadzenia sesji relaksacyjnej.

Podstawy teoretyczne treningu autogenicznego Schulza. Elementy sesji relaksacyjnej wg programu treningu.

Podstawy teoretyczne i praktyczne technik i ćwiczeń oddechowych. Możliwości zastosowania w pracy z dziećmi i młodzieżą.

Podstawy masażu i automasażu - ćwiczenia praktyczne do zastosowania w pracy indywidualnej i grupowej z wychowankami.

Metodyka ćwiczeń relaksująco-koncentrujących wzorowanych na jodze, z dostosowaniem do pracy z dziećmi i młodzieżą.

Wskazówki do realizacji sesji muzykoterapeutycznych w formie aktywnej i receptywnej. Realizacja elementów sesji.

Możliwości zastosowania elementów choreoterapii w pracy relaksacyjnej z dziećmi i młodzieżą. Praktyczne elementy .

Praktyczne elementy treningu pozytywnego myślenia. Sugestywne użycie słowa, autosugestia i afirmacje.

Podstawy teoretyczne i praktyczne techniki wizualizacji. Możliwości wykorzystania i efektywność w procesie terapeutyczno-relaksacyjnym.

Poznanie i doświadczanie form relaksacji opartych na wykorzystaniu terapii śmiechem.

Poznanie i doświadczanie form relaksacji opartych na wykorzystaniu aromaterapii, odgłosów natury, pracy z głosem., świadomości ciała (psychosomatyka).

20. Egzamin:

zaliczenie z oceną

21. Literatura podstawowa:

Kronenberg M. Wykorzystanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu
Wyd. Global, Łódź 2004

Kronenberg M. Podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu Wyd.Mediator
Szczecin 2004

Schneider A.	Techniki relaksacji	Wyd. Media Warszawa 2003	
Siek S.	Twoja odpowiedź na stres -mały leksykon technik redukujących stres	Wyd. Wrocław 1998	
Albisetti A.	Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego	Wyd. Jedność Kielce 2005	
Grochmal S.	Ćwiczenia relaksująco-koncentrujące PZWL		
22. Literatura uzupełniająca:			
Dodziuk A.	„Pokochać siebie”,	Wyd. Intra, Warszawa 1992	
Doktor T.	„Orientalne techniki relaksu i medytacji”,	Wyd. Iskry, Warszawa 1993	
Hay L.	„Możesz uzdrowić swoje życie”,	Wyd. Medium, Warszawa 1992	
Herkert R.	„Relaks w 90 sekund”,	Wyd. KOS, Katowice 1999	
Kulmatycki L.	„Stres, joga, relaksacja”,	Wyd. Wrocław 1993	
Neidhardt J.	„Jak opanować stres”,	Wyd. KPSS, Lublin 1998	
Żurakowski F.	„Stres nie musi być twoim wrogiem”,	Wyd. Amber 2002	
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:			
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta	
		studia stacjonarne	studia niestacjonarne
1	Wykład		
2	Ćwiczenia	15	15
3	Laboratorium		
4	Projekt		
5	Seminarium		
6	Inne/Praca własna	15 (przygotowanie do ćw., zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium, konsultacje)	15 (przygotowanie do ćw., zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium, konsultacje)
	Suma godzin	15/15	15/15
24. Suma wszystkich godzin:		ST	NST
		30	30
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		0,5	0,5
		27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:	
		0,5	0,5
28. Kryteria oceniania:			
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań	
K_W01 (+) K_W02 (+) K_W04 (+++) K_W07 (+++) K_W08 (++)	bdb	student bardzo dobrze zna znaczenie relaksacji w sporcie. Zna podstawowe treningi i techniki relaksacji humanistyczne i biomedyczne, potrafi posługiwać się nimi w praktyce	
	db	student dobrze zna znaczenie relaksacji w sporcie. Zna podstawowe treningi i techniki relaksacji humanistyczne i biomedyczne, potrafi posługiwać się nimi w praktyce	
	dst	student dostatecznie zna znaczenie relaksacji w sporcie. Zna podstawowe treningi i techniki relaksacji humanistyczne i biomedyczne, potrafi posługiwać się nimi w praktyce	
	ndst	student nie ma podstawowej wiedzy na temat technik relaksacji nie zna terminologii	
K_U02 (++) K_U05 (+) K_U07 (++) K_U14 (+)	bdb	student potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Student potrafi zastosować techniki relaksacji w stosunku do zróżnicowanego odbiorcy. Zdobywa umiejętność wyciszenia się i odprężenia oraz uwalniania stresu i uzyskania stanu relaksu	
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie.	

		Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi względnie poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Student potrafi zastosować techniki relaksacji w stosunku do zróżnicowanego odbiorcy. Zdobywa umiejętność wyciszenia się i odprężenia oraz uwalniania stresu i uzyskania stanu relaksu
	dst	student potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada dostateczną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Student potrafi zastosować techniki relaksacji w stosunku do zróżnicowanego odbiorcy. Zdobywa umiejętność wyciszenia się i odprężenia oraz uwalniania stresu i uzyskania stanu relaksu
	ndst	student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscyplinie.
K_K02 (+) K_K05 (++) K_K08 (++)	bdb	student potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować z zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu, Student ma kwalifikacje do prowadzenia zajęć z wykorzystaniem technik relaksacyjnych Potrafi wykorzystać oraz samodzielnie tworzyć teksty do wizualizacji i bajek relaksacyjnych
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze , ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu, Student ma kwalifikacje do prowadzenia zajęć z wykorzystaniem technik relaksacyjnych Potrafi wykorzystać oraz samodzielnie tworzyć teksty do wizualizacji i bajek relaksacyjnych
	dst	student potrafi z pewnymi uchybieniami odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych biernie uczestniczy w zajęciach wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu, Student ma kwalifikacje do prowadzenia zajęć z wykorzystaniem technik relaksacyjnych Potrafi wykorzystać oraz samodzielnie tworzyć teksty do wizualizacji i bajek relaksacyjnych
	ndst	student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby doksztalcania i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego
29. Uwagi:		

.....
(data i podpis prowadzącego)

Zatwierdzono:
.....
(data i podpis)