*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

SYLABUS

dotyczy cyklu kształcenia 2020-2023

Rok akademicki 2022/2023

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Techniki Relaksacyjne |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | 1 stopień |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | III rok, VI semestr |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy – Instruktor Gimnastyki Korekcyjnej |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | dr Bernadetta Wojtuń- Sikora |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Bernadetta Wojtuń- Sikora |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS W

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | Liczba pkt. ECTS |
| VI |  | 10 |  |  |  |  |  |  | 1 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

x zajęcia w formie tradycyjnej

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawowa wiedza dotycząca budowy i funkcjonowania organizmu człowieka, odpowiedni poziom sprawności fizycznej oraz podstawy muzyczne, uzyskane w semestrze I i II, potrzebne do podjęcia kształcenia w zakresie przedmiotu „Techniki relaksacyjne”. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zapoznanie studentów z wiedzą w zakresie stresu, metod jego zapobiegania i łagodzenia oraz wpływu relaksacji na zdrowie psychosomatyczne dzieci i młodzieży. |
| C2 | Zapoznanie studenta z ćwiczeniami i technikami relaksacyjnymi; podział, twórcy, nazewnictwo, technika wykonania i metodyką nauczania. |
| C3 | Przygotowanie studenta do prowadzania ćwiczeń i technik relaksacyjnych w ramach gimnastyki korekcyjnej lub innych zajęć, w szkołach lub w ośrodkach związanych z kulturą fizyczną. Zapoznanie z właściwym doborem muzyki. |
| C4 | Zaznajomienie ze specyfiką prowadzenia technik relaksacyjnych w ramach gimnastyki korekcyjnej lub innych zajęć (korygowanie błędów, dostosowanie ćwiczeń do wieku, progresja ćwiczeń itp.). |

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych |
| Student zna i rozumie: | | |
| EK\_01 | Zna i rozumie budowę oraz zasady funkcjonowania organizmu ludzkiego, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu aktywności fizycznej (ćwiczenia i techniki relaksacyjne), na rozwój psychofizyczny, motoryczny i morfo funkcjonalny człowieka. | K\_W03 |
| Student potrafi: | | |
| EK\_02 | Zna i potrafi demonstrować oraz poprowadzić różne ćwiczenia i techniki relaksacyjne. | K\_U07 |
| Student jest gotów do: | | |
| EK\_03 | Jest gotów do aktualizowania swojej wiedzy teoretycznej oraz  doskonalenia własnych umiejętności praktycznych w zakresie różnych ćwiczeń i technik relaksacyjnych. | K\_K02 |

3.3 Treści programowe

1. Problematyka wykładu
2. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| III Rok 6 semestr - Techniki Relaksacyjne, ćwiczenia (10 godz.) |
| Pojęcie stresu (przyczyny, skutki, metody zapobiegania i łagodzenia). Wpływ relaksacji na zdrowie psychosomatyczne człowieka i jego rozwój osobisty. Wybrane techniki relaksacyjne; podział, twórcy, opis. |
| Pozycje relaksacyjne. Ćwiczenia świadomości ciała – naprężenia i rozluźnienia, rozciągania i wzmacniania różnych grup mięśniowych. Ćwiczenia relaksacyjne z przyborami i bez.  Podstawowe techniki relaksacyjne: trening autogenny Schulza, trening Jacobsona, relaksacja Wintreberga, Lazarusa, relaksacja orientalna (joga). Technika wykonania i metodyka nauczania. |
| Napięcia psychofizyczne; metody ich zmniejszania i usuwania. Relaksacja oddechowa. Masaż relaksacyjny. Relaksacja medytacyjna Siemsa i Schwabischa, Bensona. Technika wykonania i metodyka nauczania. |
| Wizualizacja i afirmacja w relaksacji. Opowieści relaksacyjne. Ćwiczenia relaksacyjne pomocne w akceptacji samego siebie min. trening Malza. Elementy Choreoterapii. Znaczenie i dobór muzyki w technikach relaksacyjnych. |
| Zastosowanie technik relaksacyjnych w gimnastyce korekcyjnej dzieci i młodzieży. Praktyczne wskazówki pod kątem prowadzenia ćwiczeń i technik relaksacyjnych. Opracowanie przez studentów i przeprowadzenie z grupą, zestawu ćwiczeń w oparciu o poznane techniki relaksacyjne. |

* 1. Metody dydaktyczne

Ćwiczenia: metoda projektów (projekty praktyczne), praca w grupach

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw.) |
| EK\_01 | projekt praktyczny, opis zestawu ćwiczeń relaksacyjnych | ćwiczenia |
| EK\_02 | projekt praktyczny, opis zestawu ćwiczeń relaksacyjnych | ćwiczenia |
| EK\_03 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| SEMESTR 6  Ocenie poddany zostanie projekt praktyczny: opracowanie (opis) i przeprowadzenie z grupą zestawu ćwiczeń relaksacyjnych  Punktacja (s.6)  - do 50% - niezaliczony ( ndst - 2,0)  - 51% - 60% - zaliczony(dst -3,0)  - 61% - 70% - zaliczony (+dst - 3,5)  - 71% - 80% - zaliczony(db – 4,0)  - 81% - 90% - zaliczony (+ db – 4,5) |

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

|  |  |
| --- | --- |
| Forma aktywności | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 10 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | udział w konsultacjach, w zaliczeniu – 5 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | przygotowanie do zajęć – 2  napisanie zestawu ćwiczeń relaksacyjnych - 3  przygotowanie do przeprowadzenia projektu praktycznego na zaliczenie – 5 |
| SUMA GODZIN | 25 |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS | 1 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. Grochmal S. Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo- koncentrujących, ZWL Warszawa 1986 2. Kronenberger M. Muzykoterapia. Mediator, Szczecin 2006 3. Kulmatycki L. Lekcja relaksacji. AWF, Wrocław 2002 4. Kulmatycki L. Joga Nidra - sztuka relaksacji. Książka i wiedza. Warszawa 2004 5. Stadnicka J. Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową. Wyd. Szk. i Pedagogiczne, Warszawa 1998 6. Wiszniewski M. Uzdrawiający taniec. Studio astrologii, Białystok 2003   Literatura uzupełniająca:  1. Klaus W. Vopel. Dzieci bez stresu. Jedność, Kielce 2000  2.Siess M., „Ciało zna odpowiedź”, Warszawa 1998  3.Sanri T. ‘Masaż leczniczy’, Warszawa 2001  4.Black S., Dreutsch A. „Radość ciała – baw się razem z nami”, Świat książki, Warszawa 1997  5.Jurkevich B., „Apteka dla duszy”, OSMO, Kraków 2002  6. KsIyengar B. Drzewo jogi. Virya, Kraków 2010 |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej