

Nazwa grupy zajęć: Specjalność z rekreacji i odnowy psychosomatycznej		ECTS 28
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: turystyka i rekreacja
Nazwa jednostki prowadzącej grupę zajęć: Zakład Rekreacji i Odnowy Psychosomatycznej		Rok: I-III Semestr: II-VI
Forma studiów/ rodzaj studiów: Studia stacjonarne: I stopnia	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: obowiązkowy/fakultatywny
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: wykład / ćwiczenia	Wymiar zajęć stacjonarne 364 godziny
Koordinator grupy zajęć	Dr hab. Małgorzata Grabara, prof. AWF	Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Wymagania wstępne	<p>Wiedza: Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia</p> <p>Umiejętności:</p> <p>Kompetencje społeczne: Ma potrzebę zdobywania i pogłębiania wiedzy, jest komunikatywny, empatyczny</p>	
Cele grupy zajęć	Celem modułu jest zdobycie wiedzy w zakresie prozdrowotnego oddziaływania rekreacyjnej aktywności fizycznej; zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie diagnozy ćwiczących dla potrzeb programowania i prowadzenia zajęć ruchowych i zabiegów odnowy psychosomatycznej oraz zdobycie umiejętności prowadzenia technik relaksacyjnych, mentalnych, niektórych rodzajów masażu oraz wybranych form rekreacyjnej aktywności fizycznej w zależności od wieku, stanu zdrowia i sprawności fizycznej osób ćwiczących.	

Lp.	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
W zakresie wiedzy			
W01	Zna podstawową terminologię z zakresu nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej, nauk społecznych, przyrodniczych i humanistycznych w zakresie niezbędnym dla rozumienia zjawisk rekreacji.	K_W01	P6S_WG
W02	Posiada ogólną znajomość budowy i funkcjonowania organizmu człowieka, rozumie istotę procesów fizjologicznych zachodzących w ludzkim organizmie pod wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych, technik relaksacyjnych i zabiegów odnowy psychosomatycznej.	K_W02	P6S_WG
W03	Ma wiedzę o podstawach współczesnej kultury czasu wolnego oraz funkcjach rekreacji.	K_W03	P6S_WK
W04	Rozumie istotę pojęcia „zdrowie” oraz identyfikuje przyczyny i mechanizmy zaburzeń psychosomatycznych.	K_W05	P6S_WK
W05	Ma podstawową wiedzę o celach i funkcjach edukacji zdrowotnej oraz o zasadach promocji zdrowia i prozdrowotnego trybu życia.	K_W06	P6S_WK
W06	Zna i rozumie znaczenie rekreacyjnej aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, promocji zdrowia oraz walce ze stresem.	K_W07	P6S_WK
W07	Zna metody oceny stanu psychofizycznego człowieka w kontekście możliwości podejmowania aktywności rekreacyjnej.	K_W08	P6S_WK
W08	Posiada podstawową wiedzę o zasadach programowania i realizacji rekreacyjnych zajęć ruchowych, treningu zdrowotnego, a także wybranych technik relaksacyjnych i rodzajów masażu.	K_W09	P6S_WK
W09	Zna psychologiczne i społeczne podstawy kształtowania zachowań człowieka w aktywności turystyczno-rekreacyjnej.	K_W15	P6S_WK

W zakresie umiejętności			
U01	Potrafi promować zdrowie poprzez racjonalne spożytkowanie wolnego czasu (aktywny styl życia) u osób w różnym wieku.	K_U01	P6S_UW
U02	Potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić zajęcia rekreacyjne, techniki relaksacyjne, określone rodzaje masaży dostosowane do warunków, możliwości, potrzeb oraz zainteresowań uczestników.	K_U02	P6S_UO
U03	umie planować, zorganizować i przeprowadzić imprezy turystyczne i rekreacyjne stosownie do potrzeb uczestników, zróżnicowanych wiekiem, stanem zdrowia, poziomem wiedzy, zainteresowaniami oraz możliwościami finansowymi.	K_U03	P6S_UO
U04	Posiada podstawowe umiejętności z zakresu wybranych form rekreacyjnej aktywności fizycznej pozwalające na wykorzystanie ich w zajęciach rekreacyjnych z osobami w różnym wieku.	K_U05	P6S_UW
U05	Potrafi diagnozować i ocenić poziom aktywności, sprawności, wydolności fizycznej osób w różnym wieku, wykorzystując w tym celu dostępny sprzęt i aparaturę pomiarową.	K_U06	P6S_UW
U06	Umie identyfikować problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uprawianiem turystyki i rekreacji.	K_U08	P6S_UW
U07	Posiada podstawowe umiejętności realizacji określonych ćwiczeń fizycznych, technik mentalnych, relaksacyjnych, wybranych rodzajów masaży.	K_U16	P6S_UO
U08	Potrafi komunikować się wykorzystując w tym celu specyficzną (specjalistyczną) terminologię.	K_U17	P6S_UK
W zakresie kompetencji społecznych			
K01	Potrafi zorganizować swoje stanowisko pracy i samodzielnie wykonywać obowiązki zgodnie z celami organizacji.	K_K01	P6S_UO
K02	Prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej, niski poziom stresu oraz prawidłową sylwetkę ciała.	K_K02	P6S_KR
K03	Dostrzega problemy związane z propagowaniem zdrowego stylu życia i rozwiązuje je współpracując z otoczeniem.	K_K03	P6S_KR
K04	Stosuje ogólne zasady etyki społecznej, oraz normy postępowania interpersonalnego właściwe dla działalności rekreacyjno-sportowej i turystycznej.	K_K04	P6S_KK
K05	Wykazuje inicjatywę w samodzielnym podejmowaniu zadań, wynikających ze zmieniających się warunków zajęć rekreacyjnych.	K_K05	P6S_KK
K06	Jest wrażliwy (empatyczny) zwłaszcza na problemy osób niepełnosprawnych i starszych. Wykazuje szacunek wobec klientów i podwładnych, troszczy się o nich.	K_K06	P6S_KR
K07	Posiada zdolność kierowania zespołem realizującym cele społeczne związane z organizacją turystyki i rekreacji w różnych grupach społecznych.	K_K07	P6S_UO
K08	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych.	K_K10	P6S_UO
K09	Jest świadomy ograniczeń we własnych kompetencjach i wie kiedy zwrócić się o pomoc ekspercką	K_K12	P6S_KK

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład tradycyjny, wykład problemowy, wykład z wykorzystaniem technik multimedialnych, wykład aktywny (wykorzystanie dyskusji, studiów przypadku), film dydaktyczny, analiza i interpretacja doniesień naukowych, wystąpienie, praca w grupach, dyskusja, tworzenie projektu, objaśnienie, opowiadanie, opis, pokaz, ćwiczenia praktyczne, lekcje poglądowe

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów uczenia: projekt indywidualny lub grupowy, pisemna praca zaliczeniowa, test zaliczeniowy, odpowiedź, obserwacja studentów i ocena ich aktywności w trakcie wykładów i ćwiczeń.

Kryteria oceny efektów kształcenia:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50 %)

3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)

3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)

4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %)

4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)

5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Treści programowe grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	<u>Podstawy odnowy psychosomatycznej</u> Biologiczne, medyczne i psychologiczne aspekty odnowy psychosomatycznej. Pojęcie zdrowia i choroby, ich determinanty. Fizyczne, psychologiczne i socjologiczne aspekty złego samopoczucia. Znaczenie rytmów biologicznych w życiu człowieka. Rozwój motoryczny człowieka w procesie ontogenezy. Metody pomiaru określające stan fizyczny i psychiczny człowieka. Sposoby doboru rodzaju aktywności fizycznej w zależności od stanu organizmu człowieka. Sposoby doboru rodzaju ćwiczeń relaksacyjnych w zależności od stanu organizmu człowieka.	26/13
2.	<u>Kinezyjologia</u> Wykłady: Motoryczność człowieka jako swoisty przedmiot poznania naukowego. Koordynacja motoryczna jako system organizacji i informacji-zasady sterowania i regulacji ruchów. Istota i mechanizmy kontroli równowagi ciała i jej koordynacja z ruchem dowolnym. Sprawność fizyczna i jej znaczenie dla przejawów motoryczności człowieka. Pomiar w badaniach nad sprawnością fizyczną i motorycznością człowieka. Teoretyczne przesłanki procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych. Przejawy motoryczności – jednostki opisu i klasyfikacje (cechy ruchu). Ćwiczenia: Struktura motoryczności. Charakterystyka zdolności kondycyjnych – rodzaje i metody diagnozowania. Szybkość i zwinność jako hybrydowe zdolności motoryczne, ich składowe i metody pomiaru. Charakterystyka koordynacyjnych zdolności motorycznych. Diagnoza sprawności fizycznej człowieka. Functional Movement Screen (FMS) – system oceny funkcjonalnej. Trening funkcjonalny i możliwości jego wykorzystania w rekreacji. Metody pomiaru potencjału motorycznego człowieka w warunkach laboratoryjnych.	13/7 26/13
3.	<u>Metodyka i programowanie rekreacji ruchowej</u> Wykłady: Proces rekreacji ruchowej, bezpieczeństwo i asekuracja ćwiczących podczas zajęć, sylwetka instruktora rekreacji ruchowej, specyfika grup rekreacyjnych, style kierowania grupą w zależności od rodzaju grupy i formy aktywności rekreacyjnej, kierowanie grupą – rola, zadania i cechy lidera, komunikacja jako element pracy instruktora, ocena w rekreacji ruchowej, wybrane nowoczesne formy rekreacji ruchowej. Ćwiczenia: Miejsce prowadzącego i asekuracja ćwiczących podczas zajęć. Zasady prowadzenia zajęć rekreacji ruchowej, formy organizowania i prowadzenia zajęć, metody rekreacji ruchowej dla różnych grup rekreacyjnych. Zastosowanie różnorodnych środków rekreacji ruchowej w zależności od formy, miejsca i czasu rekreacji. Przykłady praktycznych rozwiązań realizacji zajęć rekreacyjnych: zabawy i gry przeznaczone dla osób w różnym wieku i o zróżnicowanym poziomie motoryczności, prowadzenie indywidualne zajęć grupowych w obiekcie sportowym i w terenie otwartym latem i zimą. Opracowywanie i wdrażanie autorskich konspektów zajęć z zakresu treningu w rekreacji.	26/13 26/13
4.	<u>Rekreacja w profilaktyce zdrowia psychospołecznego</u> Wykłady: Wprowadzenie do problematyki wykładu. Kategorie zdrowia psychicznego oraz społecznego w holistycznej koncepcji zdrowia i relacje między nimi. Funkcje rekreacji w odniesieniu do psychospołecznego wymiaru zdrowia. Znaczenie rekreacji w kształtowaniu więzi społecznych. Rola Imprez S-R w zdrowiu psychospołecznym. Rekreacja a wypełnianie ról społecznych. Psychospołeczne walory rekreacji w różnych okresach życia człowieka. Rekreacja w procesie psychoterapii Zdrowie psychospołeczne a proces pomyślnego starzenia. Relacje rekreacji i zdrowia psychospołecznego w literaturze naukowej.	26/13

5.	<p><u>Techniki relaksacyjne</u></p> <p>Wykłady: Techniki relaksacyjne jako metoda oddziaływania na organizm człowieka w celu jego regeneracji psychofizycznej. Analiza źródeł powstawania napięć w ciele człowieka. Czynniki obniżające napięcie mięśniowe wg Motyckiego i Lennarda. Psychologiczne (psychoterapeutyczne) czynniki obniżające napięcie mięśniowe. Definicja relaksu, działanie organizmu człowieka w stanie relaksu, korzyści z regularnego wprowadzania organizmu w stan relaksu. Trening relaksacyjny Jacobsona, całościowy i fragmentaryczny. Sposób jego stosowania oraz kolejność czynności wykonywanych w trakcie jego uczenia się. Trening relaksacyjny Schultza. Sposób jego stosowania oraz kolejność czynności wykonywanych w trakcie jego uczenia się. 4 warunki wg Bensona potrzebne do uzyskania stanu wyciszenia relaksacyjnego. Wyciszenie relaksacyjne według Jon Kabat-Zinna. Korzyści psychofizyczne stosowania metod relaksacji.</p> <p>Ćwiczenia: Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami wykonywania technik relaksacyjnych. Nauka podstawowych pozycji relaksacyjnych. Nauka metody Jacobsona i stosowanie jej do fragmentu lub całego ciała. Nauka metody Schultza i jej wariantów (odczucie ciężaru ciała, odczucie ciepła ciała, obserwacja oddechu, odczucie ciepła w splocie słonecznym, odczucie chłodu na czole).</p>	13/7 13/6
6.	<p><u>Masaż w odnowie psychosomatycznej</u></p> <p>Wykłady: Wstęp do teorii masażu. Krótki rys historyczny. Budowa mięśniowo-szkieletowa człowieka na potrzeby masażu klasycznego. Definicje zmęczenia, jego rodzaje, wypoczynku i jego podział. Zabiegi fizykoterapeutyczne w odnowie psychosomatycznej. Zasady stosowania masażu klasycznego. Wskazania i przeciwwskazania. Wpływ masażu na organizm człowieka, jego znaczenie w odnowie psychosomatycznej. Masaż jako środek treningu sportowego i regeneracji sił. Masaż klasyczny w poszczególnych jednostkach chorobowych. Drenaż limfatyczny. Masaż przy użyciu środków fizykalnych. Niekonwencjonalne techniki masażu.</p> <p>Ćwiczenia: Omówienie podstawowego piśmiennictwa z zakresu masażu. Organizacja miejsca pracy, przedstawienie pozycji ułożeniowych i okrywania ciała osoby masowanej. Badanie palpacyjne grzbietu. Omówienie podstawowej metodyki przeprowadzenia masażu klasycznego, zaprezentowanie technik i chwytów. Masaż grzbietu. Masaż kręgosłupa. Masaż grzbietu w całości. Masaż karku i obręczy barkowej. Masaż mięśnia MOS. Poizometryczna relaksacja mięśni szyi i karku. Masaż kończyny górnej. Masaż kończyny dolnej. Masaż klatki piersiowej. Masaż brzucha. Masaż całościowy.</p>	13/6 39/19
7.	<p><u>Elementy treningu mentalnego (coaching w rekreacji)</u></p> <p>Wykłady: Trening mentalny. Zagadnienia podstawowe. Przedstawienie podstawowej wiedzy o sposobach oceny, diagnozy psychologicznej potencjalnych klientów. Komunikacja interpersonalna. Inteligencja emocjonalna. Zrozumieć emocję. Techniki coachingowe w pracy z klientem. Psychologia sportu i rekreacji w pracy z dziećmi i młodzieżą.</p> <p>Ćwiczenia: Poznawanie przez zabawę. Strategie na początek pracy z grupą, klientem indywidualnym. Coaching jako narzędzie rozwoju osobistego i organizacyjnego. Modele i strategie treningu mentalnego w oparciu o teorie poznawcze, behawioralne i regulacji wewnętrznej. Techniki wykorzystywane w treningu mentalnym. Czynniki psychospołeczne obniżające motywację i zaangażowanie. Interwencja motywacyjna w celu zachęcania do częstszego uprawiania aktywności fizycznej. Efektywne sposoby przeprowadzania treningu mentalnego. Sport i aktywność a funkcjonowanie emocjonalne i poznawcze. Wpływa sportu na nastrój. Strategie mentalne radzenia sobie ze stresem. Jak osiągnąć sportowe flow. Zaangażowanie i zadowolenie ze sportu i aktywności fizycznej. Zaburzenia nastroju w kontekście zaangażowania w sport. Kontuzje i urazy w sporcie a trening mentalny.</p>	13/7 26/13
8.	<p><u>BODYART</u></p> <p>Koncepcja treningu BODYART. Stabilność, równowaga, koncentracja, elastyczność oraz praca nad prawidłowym wzorcem ruchowym – przełamywanie niewłaściwych ścieżek ruchowych. Trening BA łączący pozycje treningowe z klasycznymi technikami oddechowymi dla uzyskania synergii pochodzącej z połączenia treningu fizycznego z mentalną relaksacją. Struktura treningu BA – pięć faz energetycznych: mobilizacja, funkcjonalna rozgrzewka, sekwencje, opadanie, relaksacja</p> <p>Ćwiczenia poszczególnych faz energetycznych: Wheel/koło, Arch and curl, Hammock/hamak, Up&down, Release&control/rozluźnienie i kontrola, Rotation/rotacja, In&out (arch&curl), sekwencje. Pozycje wiodące oraz pozycje wyjściowe w BA. Rodzaje ćwiczeń w BA: terapeutyczne, siła świadomość, inspirowane yogą – opanowanie techniki, nazewnictwo. Trening interwałowy BODYART deep work, struktura i zasady. Lekcje poglądowe typu: basic, deep work, bax, structure, flow, energy, pilates. Trening powięziowy oraz mobilizacyjny przykłady ćwiczeń. Elementy treningu</p>	26/13

	Pilates – przykładowe ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała oraz z piłką. Formy BODYART w rekreacji ruchowej osób starszych – BODYART best age.	
9.	<p><u>Podstawy kinezyprofilaktyki</u></p> <p>Wykład: Anatomia układu ruchu, rodzaje stawów, opory końcowe. Edukacja ruchowa w profilaktyce pierwotnej i wtórnej narządu ruchu. Balans mięśniowy i skutki jego zaburzeń. Zespoły posturalne. Wady postawy u osób dorosłych. Programowanie profilaktyczno-terapeutyczne zgodnie z koncepcją Transegracji. Integracja strukturalna jako holistyczna koncepcja terapeutyczna aparatu ruchu. Choroby zwyrodnieniowe układu ruchu (RZS, ZZSK, osteoporoza). Problematyka dolegliwości kręgosłupa.</p> <p>Ćwiczenia: Współczesne metody stosowane w przywracaniu balansu mięśniowego (poizometryczna relaksacja mięśni, progresywne torowanie nerwowo-mięśniowe, rozluźnianie mięśniowo-powięziowe, elementy metody Feldenkraisa, Cantienica). Praca z taśmami mięśniowo-powięziowymi. Praca nad poprawą stabilizacji stawów. Korektywa zespołów posturalnych i wad postawy u osób dorosłych. Stabilizacja kompleksu lędźwiowo-miedniczno-biodrowego. Zapobieganie problemom wynikającym m.in. ze słabych mięśni dna miednicy (wysiłkowe nie trzymanie moczu). Szkoła pleców.</p>	13/6 26/13
10.	<p><u>Kulturalno-rozrywkowe formy rekreacji</u></p> <p>Ćwiczenia: Kulturalno-rozrywkowe formy rekreacji w różnych środowiskach społecznych. Sylwetka animatora zajęć kulturalno-rozrywkowych. Wpływ literatury na wybór form kulturalno-rozrywkowych. Podział form kulturalnych. Animator jako osoba upowszechniająca kulturę i wychowująca przez sztukę. Małe formy teatralne. Warsztaty teatralne w teatrze, uczestnictwo w przedstawieniu teatralnym.</p> <p>Techniki plastyczne- propozycje dla Animatora. Animacje balonowe i malowanie twarzy. Formy muzyczne wykorzystywane w zajęciach kulturalno-rozrywkowych za pomocą zabaw muzycznych. Uczestnictwo w warsztatach, koncert: Akademia muzyczna lub NOSPR. Wpływ sztuki filmowej na postrzeganie rzeczywistości. Propozycje filmowe. Quiz filmowy ,zabawa zespołowa. Zabawy świetlicowe i gry planszowe. Zabawy i gry plenerowe. Imprezy kulturalne i artystyczne(występy estradowe, koncerty, bale, wybory miss i mister itp.) Pobyt w parku rozrywki, parku tematycznym, wesołym miasteczku, kręgielnia, wrotkarnia.</p>	26/13
11.	<p><u>Geocaching</u></p> <p>Historia Geocachingu w Polsce i na świecie. Podstawowe pojęcia związane z geocachingiem. Rodzaje skrytek w geocachingu. Motywy uprawiania geocachingu. Geocaching jako forma turystyki kulturowej. Podstawy projektowania skrytek do geocachingu. Wykorzystanie geocachingu w zarządzaniu atrakcyjnością turystyczną regionu.</p>	13/7

Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danej grupy zajęć

Warunkiem uzyskania zaliczenia z grupy zajęć jest uczestnictwo w zajęciach, aktywny w nich udział (bieżące przygotowanie do zajęć, dyskusja, wykonywanie zadań), uzyskanie pozytywnych ocen z częściowych sprawdzianów pisemnych, odpowiedzi, prac pisemnych, prezentacji, projektów i innych form sprawdzania wiedzy i umiejętności. W przypadku przedmiotów kończących się egzaminem warunkiem do jego dopuszczenia jest wcześniejsze zaliczenie danego przedmiotu.

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	364	182
Udział w wykładach	143	
Konsultacje		
....		
Samodzielna praca studenta:		
Przygotowanie prezentacji i praca własna studenta	180	
Przygotowanie do zaliczenia	41	
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 728 godziny, co odpowiada 28 punktom ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danej grupy zajęć

Literatura podstawowa:

- Astrand P. Dlaczego wysiłek? Why Exercise? *Medicina Sportiva* 2000; 4(2).
- Barłóg R, Jankowski A. ABC organizatora i wychowawcy placówki wypoczynku dzieci i młodzieży. PDW "Ławica" Poznań, 1997.
- Bąk-Romaniszyn L. Choroby społeczne i cywilizacyjne, Wybrane zagadnienia. Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Łódź, 2013, s.7-24.
- Behnke M., Chlebosz K., Kaczmarek M. Trening mentalny. *Psychologia sportu w praktyce*. 2017.
- Bielec G., Półtorak W., Warchoń K. Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej. PROKSENIA & Uniwersytet Rzeszowski, Kraków 2011.
- Błajet P. Ciało jako kategoria pedagogiczna, Wyd. UMK, Toruń 2006.
- Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku [Lato, Jesień, Zima, Wiosna]. Wydawnictwo Bellona, Warszawa 1995.
- Borowiecki R. Perspektywy rozwoju sektora kultury w Polsce. Oficyna Ekonomiczna, Kraków 2005.
- Burgiel R. Poradnik organizatora imprez sportowych i rekreacyjnych. wyd. TKKF, Warszawa 2000.
- Cendrowski Z. Wakacje na sportowo. Zarząd Główny Szkolnego Związku Sportowego, Warszawa 1998.
- Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant MF. Movement. Functional movement system. Screening, Assessment, Corrective Strategies. On target Publications, 2010.
- Dąbrowski A. Zarys teorii rekreacji ruchowej. WSE i AWF, Warszawa 2006.
- Dobek M., Kozieł M. Geocaching w Roztoczańskim Parku Narodowym, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska* 2015; 70.
- Dobosiewicz A., Braun D., Kromyń K., Puszcz H., Ziółkowska K., Kozłowska M. Mechanizmy adaptacyjne zaburzeń homeostazy. *Journal of Education, Health and Sport* 2017, 7(8), 247-255.
- Ellsworth A. Pilates krok po kroku. Aka, Gluchołazy 2011.
- Fąk T., Opoka D. Gry rekreacyjne. Zeszyty 1-4, wyd. TKKF, Warszawa 1995.
- Fąk T., Kaik-Woźniak A. Gry i zabawy integracyjne. Instytut Turystyki PWSZ im Witeloma w Legnicy 2004.
- Furmanek M., Słomka K. Diagnoza potencjału koordynacyjnego. W: Juras G. Słomka K. Górka K. (red.) *Sporty śnieżne. Wybrane aspekty przygotowania motorycznego i aktualna tematyka badawcza*. Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach, 2012.
- Gierat B., Górka K. Biopsychiczne podstawy zdolności motorycznych. *Studia nad motorycznością ludzką* 5. AWF Katowice, 1999.
- Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił: odnowa biologiczna. P.H. Has-Med, 2007.
- Godlewski G., Kurz J., Mencil A., Wojtkowski M., Animacja kultury. Instytut Kultury Polskiej UW 2002.
- Gonzales M., Sztuka treningu mentalnego. Jak osiągnąć maksimum możliwości, Sensus 2017.
- Górna J., Szopa J. Joga, ruch-oddech-relaks, Katowice, Wyd. KOS, 2005.
- Górka T., Majczyński H. Mechanizmy sterowania ruchami dowolnymi. W: Mózg i zachowanie. (red.) Górka T., Grabowska A., Zaspalska J. PWN Warszawa 1997, 214 – 236.
- Grabara M., Szopa J. Joga akademicka i techniki relaksacyjne w kontekście prozdrowotnej aktywności fizycznej i kontroli stresu. AWF Katowice, 2020.
- Gwardzik M. Masaż teoria i praktyka. Podręcznik dla masażyistów i fizjoterapeutów. ESAN Sp. Z o.o., Warszawa, 2016.
- Heszen I., Sęk H. *Psychologia zdrowia*. PWN, Warszawa 2007, s.47-74
- Jegier A., Kozdroń E. Metody oceny sprawności i wydolności fizycznej człowieka, Wyd. TKKF, Warszawa 1997.
- Juras G. Koordynacyjne uwarunkowania procesu uczenia się utrzymywania równowagi ciała. AWF Katowice, 2003.
- Juras G., Mynarski W., Waśkiewicz Z. Zdolność różnicowania ruchów w świetle analizy czynnikowej. *Zeszyty Metodyczno-Naukowe AWF Katowice* 1993, 4.
- Juras G., Waśkiewicz Z. Czasowe, przestrzenne oraz dynamiczne aspekty koordynacyjnych zdolności motorycznych. *Studia nad motorycznością ludzką* 3. AWF, Katowice 1998.
- Kasperczyk T., Fenczyn J. Podręcznik odnowy psychosomatycznej, PZWL, Warszawa 1996.
- Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe). AWF, Poznań 2001.
- Kiwski J, Fiutko R. (red.) *Bóle kręgosłupa. Poradnik dla Ciebie*. PZWL, Warszawa 2001.
- Kozdroń E. Program rekreacji ruchowej osób starszych. AWF, Warszawa 2004.
- Kozłowski S., Nazar K. Beztlenowe i tlenowe procesy metaboliczne w pracujących mięśniach – koncepcja progu beztlenowego. *Sport Wyczynowy* 1983, 8-9.
- Kulmatycki L., *Stres i joga. Książka i Wiedza*, Warszawa, 1999.
- Łobożewicz T., Wolańska T. *Rekreacja i turystyka w rodzinie*, PTNKF Warszawa 1994.
- Magiera L. *Klasyczny masaż leczniczy. Teoria i praktyka. Automasaż*. Bio-Styl, Kraków, 2012.
- Meyers T. *Taśmy anatomiczne Meridiany Mięśniowo-Powięziowe dla terapeutów*; 2010.

Mineyko B. Improwizacje w klasach 1-3. Warszawa, WSiP 1986.

Mynarski W., Rozpara M., Królikowska B., Puciato D., Graczykowska B. Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej. Oficyna Wydawnicza Politechniki Opolskiej, Opole 2012.

Nowak, P.F. Uzależnienie od aktywności fizycznej. Psychologia sportu 2015, 1, 39–42.

Obrazcow S. O sztuce teatru lalki. [w:] Współczesny teatr lalek. Warszawa, 1979.

Osiński W. Antropomotoryka. AWF, Poznań, 2003.

Ostrowska-Karpisz, A., Siekańska, M., & Wojtowicz, A.. Środowisko rodzinne a poziom aktywności fizycznej dzieci. Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 2018, 63, 28-42.

Pilawski A., Pilawska A., Petryński W. Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej. GWSH, Katowice 2003.

Pilis W. Zdrowie, dieta, aktywność fizyczna. Wydawnictwo TEDSON, Warszawa 2014, s.60-83.

Piotrowska M. O znaczeniu więzi międzyludzkich. Od więzi małżeńskiej do więzi rodzicielskiej. W: E. Jurczyk-Romanowska., M. Piwowarczyk, red. Wychowanie w rodzinie. Zakład Historii Edukacji Instytutu Pedagogiki. Wrocław, 2016, s.103-115.

Raczek J., Mynarski W., Ljach Wl. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF, Katowice 2002.

Raczek J., Mynarski W.: Z badań nad strukturą koordynacyjnych zdolności motorycznych. Antropomotoryka, 1991, 5.

Raczek J.: Wytrzymałości dzieci i młodzieży. RSMSzKFIS Warszawa 1991.

Rodriguez J.: Pilates dla każdego. Bellona SA, Warszawa 2009.

Samoląg M., Geocaching - nowa forma turystyki kulturowej, Turystyka Kulturowa 2013; 11.

Siek S., Higiena psychiczna i autoterapia. Warszawa, ATK, 1982.

Skóra J., Geocaching jako innowacyjna forma odkrywania walorów przyrodniczych i kulturowych w Polsce studium przypadku powiatu poznańskiego, Warsztaty z Geografii Turyzmu 2017; 1(8).

Starosta W.: Koordynacja ruchowa człowieka. W: Osiński W. (red.): Motoryczność człowieka – jej struktura, zmienność i uwarunkowania. Monografie, Podręczniki, Skrypty, 310. AWF Poznań, 1996.

Starret K., Cordoza G. Bądź sprawny jak lampart. 2015

Szopa J., Mleczko E., Żak S. Podstawy antropomotoryki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa-Kraków, 1996, 7-49.

Terelak J. F., Psychologia stresu. Oficyna Wyd. Branta, Bydgoszcz, 2001.

Toczek-Werner S. (red.) Podstawy rekreacji i turystyki. AWF, Wrocław 2007.

Trześniowski R. Gry i zabawy ruchowe, Wydawnictwo SiT Warszawa 1991.

Tudorowska M. Problematyka medycyny psychosomatycznej – od historii do współczesności. Journal of Education, Health and Sport. 2016, 6(6), 121-134.

Ulatowski W. Teoria sportu. Trening. Kwartalnik Metodyczno-Szkoleniowy. Warszawa 1992, 1 (13).

Walentynowicz-Moryl, K. Społeczny wymiar zdrowia. Relacje, 1, 2016, 71-81.

Wierzbicka U. Szkolny teatr małych form w moim doświadczeniu pedagogicznym. Warszawa, WSiP 1979.

Wyżnikiewicz-Kopp W. Koordynacyjne zdolności ruchowe dzieci i młodzieży. Szczecin 1992.

Zajac A., Chmura J. Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych; Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach.

Zembaty A. Kinezyterapia. AWF, Kraków 2002.

www.bodyart.com

Literatura uzupełniająca:

Andersen LN, Juul-Kristensen B, Sørensen TL, Herborg LG, Roessler KK, Søgaard K. Reduced Sickness Absence after a Physical Activity Intervention among Health Care Workers: One-Year Follow-Up of a Randomised Controlled Trial. 2016; 4(5): 8.

Bennewicz M. Coaching i mentoring w praktyce, Warszawa 2011.

Błaszczak J.W. Kontrola stabilności postawy ciała. Kosmos, 1993; 42 (2): 473-486.

Boyle M. Advances in Functional Training. Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. Lotus Publishing, 2010.

Boyle M. Functional Training for Sport. Human Kinetics, 2004.

Cacioppo JT, Cacioppo S. Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation. Soc Personal Psychol Compass. 2014; 8(2): 58–72.

Drabik J., Drabik P. Wydolność fizyczna osób w wieku starszym, Wych. Fiz. i Sport, 1997, 3, 47-54.

Fitzgerald M., Jak bardzo tego chcesz? Psychologiczny model zwyczajania, Zielonka 2016.

Głębocka A, Szarzyńska M. Wsparcie społeczne a jakość życia ludzi starszych. Gerontologia Polska 2005, 13(4), 255–259.

Grochmal S. Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące. PZWL 1993

Hallman DM, Birk Jørgensen M, Holtermann A. On the health paradox of occupational and leisure-time physical activity using objective measurements: Effects on autonomic imbalance. Chen X, redaktor. PLOS ONE 2017, 12(5), e0177042.

Harre D., Hauptmann J. Szybkość i trening szybkości. RCMSzKFIS Warszawa. 1988.

Holtermann A., Krause N., Beek AJ van der, Straker L. The physical activity paradox: six reasons why occupational physical activity (OPA) does not confer the cardiovascular health benefits that leisure time physical activity does. British Journal of Sports Medicine 2018, 52(3), 149–150.

Kasprzak W., Mańkowska A. Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 2020.

Kowza-Dzwonkowska M., Kawa M., Orlikowska A. Zastosowanie baniek w fizjoterapii, odnowie biologicznej i kosmetologii. Rocznik Naukowy 2014, str. 105-112.

Lephart S. M., Fu F. H. (Editors) Proprioception and Neuromuscular Control in Joint Stability. Human Kinetics, 2000.

Lipoński W., Encyklopedia sportów świata Oficyna Wydawnicza Atena, Poznań 2001.

Magiera L. Relaksacyjny masaż leczniczy: aromaterapeutyczny, energetyzujący, rytmiczny, synchroniczny. Bio-Styl, Kraków, 2006.

Magiera L., Walaszek R. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Biosport, Kraków, 2016.

O'Hara K., Understanding Geocaching Practices and Motivations, Conference: Proceedings of the 2008 Conference on Human Factors in Computing Systems, Florencja, 2008.

Osiński W. Antropomotoryka, AWF, Poznań 2003.

Saganowska M. Oddziaływanie rytmów biologicznych na sprawność psychofizyczną. Problemy Nauk Stosowanych, 2014, 2, 179-184.

Schleip R., Thomas F., Chaitow L. Powięź. Badanie, profilaktyka i terapia dysfunkcji sieci powięziowej. Edra Urban & Partner 2020.

Siek S. Higiena psychiczna i autoterapia. Warszawa, ATK, 1982.

Strijk JE, Proper KI, van Mechelen W, van der Beek AJ. Effectiveness of a worksite lifestyle intervention on vitality, work engagement, productivity, and sick leave: results of a randomized controlled trial. Scandinavian Journal of Work and Environmental Health 2013, 39(1), 66–75.

Szałytnis D., Kochańczyk T. Sport dla Wszystkich. Aktywność fizyczna w promocji zdrowego starzenia. TKKF Zarząd Główny, Warszawa 1997.

Szopa J. Podstawowe zagadnienia związane z technikami relaksacyjnymi. W: Stres i jego modelowanie. Red. nauk. J. Szopa, M. Harciarek. Częstochowa: Wyd. WZPCzęst.; 2004. s. 16-18.

Tylka J. Podejście psychosomatyczne w wyjaśnieniu przyczyn i ustalenia sposobów terapii zaburzeń zdrowia. Family Medicine & Primary Care Review 2010, 12(1), 97–103

Wolańska T. Wybrane zagadnienia rekreacji ruchowej. AWF, Warszawa 1997.

Zborowski A. Masaż klasyczny. Wyd. 4 zm. i uzupełn. Firma Wydawniczo-Handlowa A-Z, Kraków, 2008.

Zborowski, A. Drenaż limfatyczny. Wyd. 3 zm. i uzupełn. Firma Wydawniczo-Handlowa A-Z, Kraków, 2008

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Nie dotyczy

Forma oceny efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Forma oceny		
	Test sprawdzający/odpowiedź	Prezentacja/praca grupowa/zaliczenie praktyczne	Obserwacja/dyskusja dydaktyczna
W01	X	X	X
W02	X	X	X
W03	X		
W04	X	X	X
W05	X	X	X
W06	X	X	X
W07			X
W08	X	X	X
W09			X
U01		X	X
U02	X	X	X
U03		X	
U04	X	X	
U05	X	X	X
U06	X	X	X
U07	X	X	X
U08	X	X	X
K01			X
K02	X	X	X
K03		X	X
K04		X	X
K05			X
K06		X	X
K07			X
K08			X
K09		X	X

Efekty uczenia się	Przedmioty										
	Podstawy odnowy psychosomatycznej	Kinezyjologia	Metodyka i programowanie rekreacji ruchowej	Rekreacja w profilaktyce zdrowia psychospołecznego	Techniki relaksacyjne	Masaż w odnowie psychosomatycznej	Elementy treningu mentalnego / coaching w rekreacji	Body Art	Podstawy kinezyprofilaktyki	Kulturalno-rozrywkowe formy rekreacji	Geocaching
U01	X		X	X			X			X	X
U02			X		X	X		X	X		
U03										X	
U04								X		X	
U05	X	X									
U06			X						X		
U07					X	X	X	X			
U08				X			X				X

Efekty uczenia się	Przedmioty										
	Podstawy odnowy psychosomatycznej	Kinezyjologia	Metodyka i programowanie rekreacji ruchowej	Rekreacja w profilaktyce zdrowia psychospołecznego	Techniki relaksacyjne	Masaż w odnowie psychosomatycznej	Elementy treningu mentalnego / coaching w rekreacji	Body Art	Podstawy kinezyprofilaktyki	Kulturalno-rozrywkowe formy rekreacji	Geocaching
K01						X				X	
K02	X	X	X	X	X						
K03		X		X			X				X
K04						X	X			X	
K05			X								
K06			X				X		X		
K07										X	
K08					X			X			
K09	X					X		X			