



Opracowano w ramach realizacji projektu

„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

Nazwa Wydziału	Wydział wychowania fizycznego		
Nazwa jednostki prowadzącej moduł	Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej, Katedra Wychowania Fizycznego i Adaptowanej Aktywności Fizycznej		
Nazwa modułu kształcenia	Specjalność - Funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku Techniki relaksacyjne w treningu zdrowotnym		
Forma studiów	stacjonarne studia II stopnia		
Rok studiów	2		
Semestr	3		
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	Przedstaw w postaci symboli	Dla kierunku studiów	Dla obszaru kształcenia
	<p><u>Wiedza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • W1 • W2 <p><u>Umiejętności</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • U1 • U2 <p><u>Kompetencje społeczne</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • K1 • K2 	<ul style="list-style-type: none"> • K_W05 • K_W16 • K_U05 • K_U14 • K_K03 • K_K09 	<ul style="list-style-type: none"> • M2_W03 • M2_W10 • M2_U03 • M2_U12 • M2_K01 • M2_K09 • M2_K05
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	<p><u>Wiedza</u></p> <p>W1 – Posiada wiedzę na temat znaczenia treningów i technik relaksacyjnych w walce ze stresem. W2 – Zna specyfikę treningów i technik relaksacyjnych dla osób w średnim i starszym wieku</p> <p><u>Umiejętności</u></p> <p>U1 – Potrafi zastosować właściwy rodzaj relaksacji stosownie do wieku i potrzeb U2 – Potrafi zastosować elementy: muzykoterapii, relaksu przez oddech, automasażu czy choreoterapii w treningu fizycznym osoby w średnim i starszym wieku</p> <p><u>Kompetencje społeczne:</u></p> <p>K1 – Jest przekonany o potrzebie motywowania</p>		

Opracowano w ramach realizacji projektu

„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

	uczestników zajęć do samorealizacji poprzez aktywny styl życia i zachowania prozdrowotne K2 – Docenia rolę medycyny profilaktycznej i edukacji zdrowotnej w zapobieganiu chorobom i kształtowaniu odpowiedzialności za zdrowie.
Treści modułu kształcenia	Ćwiczenia: <ul style="list-style-type: none"> • Praktyczne podstawy treningu autogenego Schultza. • Praktyczne podstawy treningu progresywnego Jacobsona. • Technika Aleksandra. • Praktyka relaksacji poprzez oddech. • Joga – ćwiczenia równowagi i koordynacji. • Masaż relaksacyjny. • Kinezylogia edukacyjna – metoda Dennisona. • Muzykoterapia – relaksacja dźwiękiem. • Choreoterapia. • Masaż relaksacyjny. • Koloroterapia i aromaterapii w relaksacji. • Aktywny i bierny wypoczynek w przerwach podczas pracy
Stosowane metody dydaktyczne	Wykład informacyjny, nauczanie problemowe, dyskusja dydaktyczna, metoda problemowa, burza mózgów, ćwiczenia przedmiotowe.
Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów	Zaliczenie teoretyczne z zakresu wiedzy realizowane jest w postaci testu pisemnego zawierającego pytania otwarte i zamknięte. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie odpowiedniej ilości poprawnych odpowiedzi: Ocena dostateczna od 51 % poprawnych odpowiedzi 51-60% - ocena dostateczna 61-70% -ocena dostateczna plus 71-80%- ocena dobra 81-90% - ocena dobra plus 91-100% ocena bardzo dobra Zaliczenie praktyczne. Warunkiem zaliczenia jest obecność studenta na ćwiczeniach oraz poprowadzenie fragmentu zajęć praktycznych wg wcześniej przygotowanego zestawu ćwiczeń. Na ocenę pozytywną składa się prawidłowo przygotowany zestaw ćwiczeń relaksacyjnych i przeprowadzony fragment zajęć.
Forma i warunki zaliczenia modułu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma	Metody: Zaliczenie teoretyczne - test pisemny zawierający pytania zamknięte i otwarte sprawdzający stopień



Opracowano w ramach realizacji projektu

„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego modułu	nabywania wiedzy. Zaliczenie praktyczne – zestaw ćwiczeń relaksacyjnych sprawdzający stopień nabycia umiejętności: <ul style="list-style-type: none"> Przygotowanie i prowadzenie zestawów ćwiczeń relaksacyjnych – zaliczenie na zal. Obserwacja ocena kompetencji społecznych poszukiwania optymalnych rozwiązań świadomości moralnego i etycznego wymiaru pracy. Kryteria oceny efektów kształcenia na ocenę dst: <ul style="list-style-type: none"> Student wie jak dostosować wybrane treningi i techniki relaksacji dla osób w średnim i starszym wieku. Student potrafi zastosować wybrane treningi i techniki relaksacji, rozróżniając reakcję mobilizacji i demobilizacji organizmu. Ma podstawowe poczucie odpowiedzialności i etyki
Sposób realizacji	Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Język kształcenia	polski
Typ modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
Wymagania wstępne i dodatkowe	Podstawowa wiedza temat mechanizmów i procesów wewnątrz organizmu funkcjonowania układu ruchu człowieka.
Imię i nazwisko osoby/osób prowadzących moduł	dr Izabela Zając-Gawlak
Imię i nazwisko osoby/osób egzaminującej/egzaminujących bądź udzielającej zaliczenia, w przypadku gdy nie jest to osoba prowadząca dany moduł	
Rodzaj i liczba godzin zajęć dydaktycznych wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów, gdy w danym module przewidziane są takie zajęcia	Stacjonarne: Ćwiczenia: 13 godzin
Liczba punktów ECTS przypisana modułowi	3
Bilans punktów ECTS	Stacjonarne Bilans dla studiów stacjonarnych i 1 pkt ECTS: <ul style="list-style-type: none"> uczestnictwo w ćwiczeniach: 13 godzin przygotowanie do ćwiczeń: 7 godzin



Opracowano w ramach realizacji projektu

„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

	<ul style="list-style-type: none"> • czytanie literatury: 5 godzin • konsultacje: 1 godzina <p>Sumaryczne obciążenie pracą studenta=26 godzin Punkty ECTS 1.</p>
<p>Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu</p>	<p>Literatura podstawowa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Christoph Schenk, tł. Hanna Borowiec.: Relaksacja: sposób na stres. Warszawa J&BF, 1996. • Craze R., tł. Cieplowska A.: Relaksacja ciała i umysłu. Warszawa 2007. • Rosenfeld R., Everly G.: Stres : przyczyny, terapia i autoterapia [tł. Józef Radzicki]. Warszawa 1992. • Szopa J., Górna J.: Joga : ruch, oddech, relaks. Wydawnictwo KOS, Katowice 2005. • Kronenberger M.: Muzykoterapia : wykorzystanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu. Łódź, Global Enterprises 2004. • Siek S.: Treningi relaksacyjne. Warszawa 1990. • Hannaford C. : Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł, Warszawa 1998. • Opatowiecka M. : Kinezylogia edukacja Paula Dennisona. „Remedium” 1998 nr 10. • Twórcza kinezylogia w praktyce : propozycje dla każdego. Wybór scenariuszy i red. merytoryczna Joanna Zwoleńska, Warszawa 2004.
<p>Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki</p>	<p>Nie dotyczy</p>



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

Efekty kształcenia	Forma oceny		
	Test	Zaliczenie praktyczne	Obserwacja
W1 – W2	X		
U1 – U2		X	
K1 – K2			X