

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.  
BRONISŁAWA CZECHA  
W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016*

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Rekreacja ruchowa

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                            |
|-----------------------------------------|----------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Ćwiczenia relaksacyjne     |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Relaxation Exercise        |
| KOD PRZEDMIOTU                          | TIR812 ANRR5               |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty specjalnościowe |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 1.00                       |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                     |
| SEMESTRY                                | 5                          |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | INNE | – |
|---------|--------|-----------|------------|------|---|
| 5       | 0      | 10        | 0          | 0    | 0 |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 W toku zajęć student zdobywa wiedzę o technikach relaksacyjnych oraz o tym kiedy je stosować.

Cel2 Student potrafi przeprowadzić wybrane ćwiczenia relaksacyjne.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawowe wiadomości z zakresu psychologii ogólnej i biologicznego rozwoju człowieka.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Student opisuje podstawowe techniki relaksacyjne.

EK2 Wiedza: Student tłumaczy zastosowanie technik relaksacyjnych, poprawiających funkcjonowanie człowieka.

EK3 Wiedza: Student przygotowuje konspekt do przeprowadzenia ćwiczenia relaksacyjnego w zależności od potrzeb danej osoby.

EK4 Wiedza: Student przeprowadza wybrane ćwiczenie relaksacyjne.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH            | LICZBA GODZIN |
|----|-------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1 | Pojęcie i rodzaje stresu. Wprowadzenie do technik relaksacyjnych. | 2             |
| C2 | Trening autogenny Schultza.                                       | 2             |
| C3 | Relaksacja progresywna Jacobsona.                                 | 2             |
| C4 | Ćwiczenia oddechowe.                                              | 2             |
| C5 | Stretching jako forma relaksacji.                                 | 1             |
| C6 | Wizualizacja jako pomoc w walce ze stresem.                       | 1             |
|    | RAZEM                                                             | <b>10</b>     |

### 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Ćwiczenia praktyczne

M2 Dyskusja

M3 Pokaz

M4 Objasnienie słowne



## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 10                                                |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 2                                                 |
| Inne                                                                                             |                                                   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 5                                                 |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 5                                                 |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | <b>25</b>                                         |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 1                                                 |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Odpowiedź ustna        |
| F2 | Aktywność na zajęciach |

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                  |
|----|------------------|
| P1 | Zaliczenie ustne |
|----|------------------|

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                                                                                                                     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Student uzyskuje zaliczenie po przedstawieniu konspektu ćwiczenia relaksacyjnego i przeprowadzeniu wybranej techniki relaksacyjnej. |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### KRYTERIA OCENY

|                     |                                                                                                                                    |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                    |
| NA OCENĘ 3          | Student w sposób ogólny opisuje podstawowe techniki relaksacyjne, zdarzają się błędy.                                              |
| NA OCENĘ 4          | Student opisuje podstawowe techniki relaksacyjne z nieznacznymi uchybieniami.                                                      |
| NA OCENĘ 5          | Student prawidłowo objaśnia techniki relaksacyjne.                                                                                 |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                    |
| NA OCENĘ 3          | Student nazywa podstawowe techniki relaksacyjne, ale mylą mu się mechanizmy ich działania.                                         |
| NA OCENĘ 4          | Student rozróżnia podstawowe techniki relaksacyjne, zdarzają się niewielkie błędy w tłumaczeniu ich znaczenia dla zdrowia.         |
| NA OCENĘ 5          | Student doskonale rozróżnia techniki relaksacyjne, precyzyjnie je identyfikuje, ma świadomość jak oddziałują na zdrowie człowieka. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                    |
| NA OCENĘ 3          | Student przygotowuje konspekt ćwiczenia relaksacyjnego, pojawiają się błędy.                                                       |
| NA OCENĘ 4          | Student przygotowuje konspekt ćwiczenia relaksacyjnego, są nieścisłości odnośnie doboru ćwiczenia do potrzeb danej osoby.          |
| NA OCENĘ 5          | Student odpowiednio dobiera technikę do potrzeb osoby, przygotowuje bezbłędny konspekt.                                            |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                                                                                                                                    |



|            |                                                                                                         |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3 | Student odczytuje przebieg relaksacji, zdarzają się błędy.                                              |
| NA OCENĘ 4 | Student wprowadza zmiany do schematu relaksacji i odczytuje go z odpowiednią intonacją i przerwami.     |
| NA OCENĘ 5 | Student modyfikuje przebieg relaksacji i przeprowadza uwzględniając odpowiednie tempo, modulację głosu. |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W08, K_U05                        | Cel1            | C1 C2 C3 C4 C5 C6 |                    | F2 F1         |
| EK2                               | K_W08, K_U05                        | Cel1            | C1 C2 C3 C4 C5 C6 |                    | F2 F1         |
| EK3                               | K_W08, K_U05                        | Cel1            | C2 C3 C4 C5 C6    |                    | F2 F1 P1      |
| EK4                               | K_W08, K_U05                        | Cel2            | C2 C3 C4 C5 C6    |                    | P1            |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Everly George, Rosenfeld Robert — *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia.*, Warszawa, 1992, PWN
- 2 Grochmal Stanisław (red.) — *Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące*, Warszawa, 1993, PZWL
- 3 Cavallier Francois J-Paul — *Wizualizacja. Od obrazu do działania.*, Poznań, 1992, Rebis
- 4 Gmitrzak Dagmara — *Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji*, Warszawa, 2011, Edgard

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Franklin Eric — *Świadomość ciała*, Warszawa, 2007, Kined
- 2 Trzcieniecka-Green Anna (red) — *Psychologia. Podręcznik dla studentów kierunków medycznych.*, Kraków, 2006, Universitas

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Anna Tyka (kontakt: anna.tyka@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Anna Tyka (kontakt: anna.tyka@awf.krakow.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data) (odpowiedzialny za przedmiot) (kierownik) (dziekan)



**PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....