

KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów: Fizjoterapia
Forma studiów: Stacjonarne
Stopień studiów: Magisterskie, jednolite
Specjalności: Bez specjalności
2023/2024

NAZWA PRZEDMIOTU	
NAZWA PRZEDMIOTU	Metody relaksacyjne i ćwiczenia koncentrujące
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
PROWADZĄCY	Dr Celestyna Grzywniak
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	Dr Celestyna Grzywniak, mgr Justyna Filipowicz-Ciepty
LICZBA GODZIN:	
WYKŁADY:	5
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE:	15
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1:	Przedstawienie różnych metod relaksacji oraz ćwiczeń poprawiających koncentrację
CEL 2:	Poznanie możliwości zastosowania metod relaksacyjnych i ćwiczeń poprawiających koncentrację w pracy fizjoterapeuty
EFEKTY UCZENIA SIĘ	
C.W3.	mechanizmy oddziaływania oraz możliwe skutki uboczne środków i zabiegów z zakresu fizjoterapii;
C.W4.	metody oceny zaburzeń strukturalnych i funkcjonalnych wywołanych chorobą lub urazem, narzędzia diagnostyczne i metody oceny stanu pacjenta dla potrzeb fizjoterapii, metody oceny budowy i funkcji ciała pacjenta oraz jego aktywności w różnych stanach chorobowych;;

NAZWA PRZEDMIOTU	
C.W5.	zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta;
C.W7.	teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy specjalnych metod fizjoterapii;
C.W8.	wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń stosowanych w specjalnych metodach fizjoterapii
C.U3.	dobierać i prowadzić kinezyterapię ukierunkowaną na kształtowanie poszczególnych zdolności motorycznych u osób zdrowych oraz osób z różnymi dysfunkcjami, przeprowadzić zajęcia ruchowe o określonym celu, prowadzić reedukację chodu i ćwiczenia z zakresu edukacji i reedukacji posturalnej oraz reedukacji funkcji kończyn górnych
C.U8.	zaplanować, dobrać i wykonać zabiegi z zakresu specjalnych metod fizjoterapii;
C.U13.	poinstruować osoby ze specjalnymi potrzebami, w tym osoby z niepełnosprawnościami, w zakresie różnych form adaptowanej aktywności fizycznej, sportu, turystyki oraz rekreacji terapeutycznej;
C.U17.	podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej.
K.O5.	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;
WYMAGANIA WSTĘPNE	
	Brak
TREŚCI PROGRAMOWE	
WYKŁAD 1:	Definicje, podstawowe pojęcia, wpływ relaksacji na psychikę oraz fizjologię człowieka. Przedstawienie sprzężenia zwrotnego- mięśnie – mózg.
WYKŁAD 2:	Omówienie różnych metod relaksacji oraz ćwiczeń poprawiających koncentrację przeznaczonych dla dzieci i osób dorosłych

NAZWA PRZEDMIOTU	
WYKŁAD 3:	Mindfulness – wykorzystanie w pracy fizjoterapeuty
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 1	Zaprezentowanie poszczególnych metod relaksacji
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 2	Zaprezentowanie poszczególnych metod relaksacji
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 3	Prezentacja przez studentów zapoznanych metod relaksacji
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 4	Prezentowanie różnych ćwiczeń poprawiających koncentrację
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 5	Mindfulness i podsumowanie zajęć.
METODY DYDAKTYCZNE	
	Wykład, zajęcia praktyczne, demonstracja metod i ćwiczeń
NAKŁAD PRACY STUDENTA:	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	20
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	Przygotowanie do zajęć -3 Przygotowanie do zaliczenia - 2
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	25
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
	Obecność na zajęciach, aktywność na zajęciach, samodzielne przeprowadzenie relaksacji Wykład – ZAL Zajęcia praktyczne - ZAO
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW:	
W ZAKRESIE WIEDZY:	Odpowiedź ustna
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:	Wykonanie zadań praktycznych

NAZWA PRZEDMIOTU	
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:	Aktywność na zajęciach
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE:	Dyskusja na zajęciach
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)	Zaliczenie: Termin I: Odpowiedź ustna i zaliczenie praktyczne Termin II: Odpowiedź ustna i zaliczenie praktyczne
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 3,0	Student posiada wiedzę z zakresu różnych metod relaksacji oraz ćwiczeń poprawiających koncentrację . Zna zasady ich prowadzenia, ale wymaga wsparcia i nakierowania. Uczestniczy w zajęciach. Zna podstawy teoretyczne w stopniu dostatecznym.
NA OCENĘ 3,5	Student posiada wiadomości z zakresu różnych metod relaksacji oraz ćwiczeń poprawiających koncentrację. Zna zasady ich prowadzenia, ale wymaga wsparcia i nakierowania podczas ich samodzielnego prowadzenia. Uczestniczy w zajęciach, wykazuje zaangażowania w niewielkim stopniu, wykazuje znajomość literatury przedmiotu.
NA OCENĘ 4,0	Student posiada rozszerzone wiadomości z zakresu relaksacji i ich, zastosowania oraz rodzajów ćwiczeń koncentrujących. Zna zasady ich prowadzenia. Uczestniczy w zajęciach, wykazuje zaangażowanie, wiedzę, samodzielnie przeprowadza relaksację i ćwiczenia koncentrujące, współpracuje w grupie .
NA OCENĘ 4,5	Student posiada rozszerzone wiadomości z zakresu omawianych metod. Zna zasady i potrafi je przeprowadzić samodzielnie, nie wymaga wsparcia i nakierowania. Uczestniczy w zajęciach, wykazuje zaangażowanie, współpracuje w grupie, posiada wysoki poziom wiedzy i umiejętności.
NA OCENĘ 5,0	Student posiada rozszerzone wiadomości z zakresu omawianych metod. Zna zasady i potrafi je przeprowadzić samodzielnie, nie wymaga wsparcia i nakierowania. Uczestniczy w zajęciach, wykazuje zaangażowanie, współpracuje w grupie, posiada wysoki poziom wiedzy i umiejętności. Wyróżnia się wiedzą, stale ją pogłębia korzystając z pomocy naukowych, czasopism medycznych i publikacji.
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	

NAZWA PRZEDMIOTU	
Grochmal Stanisław	<i>Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących</i> , PZWL, Warszawa 1986
Zieliński Paweł	<i>Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej</i> , Częstochowa 2011
Grzywniak Celestyna	<i>Kinezyjologia edukacyjna – metoda wspomagania rozwoju i terapii psychomotorycznej</i> , Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków 2006
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	
Siek Stanisław	<i>Treningi relaksacyjne</i> , Warszawa 1990