

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **WYKŁAD MONOGRAFICZNY – PRACA Z CIAŁEM**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_2\_W\_A.5\_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Nauk Humanistycznych  
i Społecznych**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**dr Marzena Tomczak**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Marzena Tomczak

Data opracowania: **21.09.2022 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 1, semestr 2			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	10			
Liczba punktów ECTS	1			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Nabycie wiedzy z zakresu wpływu traumy na ciało i umysł.
C2	Kształtowanie motywacji do podejmowania osobistych poszukiwań zmierzających do samodoskonalenia oraz lepszego rozumienia siebie i innych.
C3	Rozwój umiejętności psychologicznych koniecznych w kontaktach interpersonalnych z innymi ludźmi.

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

– brak.

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 7)
EK1	ma wiedzę o traumie i jej objawach	A1_W7	P7S_WG
EK2	potrafi dostrzec i rozpoznać symptomy traumy	A1_U15	P7S_UW
EK3	potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia i promocję zdrowia	A1_K13	P7S_KR

## 5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Wpływ traumy na ciało i umysł.	2
W2	Rola pamięci somatycznej w traumatycznych przeżyciach.	3
W3	Ciało jako zasób. Świadomość ciała.	2
W4	Ćwiczenia uwalniające traumę, stres i emocje.	3

	<b>Razem</b>	<b>10</b>
--	--------------	-----------

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Metody audiowizualne.
M2	Metody diagnostyczne.

## 7. 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
Zaliczenia w sesji	1
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	6
Przygotowanie do zaliczenia	8
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>25</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Dyskusja podczas wykładów.
F2	Rozwiązywanie zadań w małych grupach.

### b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie pisemne – test wiadomości
----	--------------------------------------

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- zapoznanie się z literaturą z zakresu tematyki wykładów
- uzyskanie pozytywnej oceny z testu wiadomości
- opanowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych w zadawalającym zakresie.

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Student nie posiada wiedzy o traumie i jej objawach.
na ocenę 3	Student posiada podstawową wiedzę o traumie i jej objawach.
na ocenę 4	Student posiada wiedzę o traumie i jej objawach i niektórych sposobach pracy z traumą.
na ocenę 5	Student posiada doskonałą wiedzę o traumie i jej objawach oraz sposobach pracy z traumą.

Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi dostrzec i rozpoznać problemów psychologicznych u osób, które przeżyły traumę. potrafi zaplanować odpowiednie oddziaływania.
na ocenę 3	Student potrafi dostrzec i rozpoznać symptomy traumy.
na ocenę 4	Student potrafi dostrzec i rozpoznać problemy psychologiczne u osób, które przeżyły traumę oraz częściowo zaplanować odpowiednie oddziaływania.
na ocenę 5	Student bez problemów dostrzega, rozpoznaje i wyjaśnia różne symptomy traumy, potrafi dopasować i zaplanować odpowiednią pracę z ciałem.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie wykazuje gotowości do promowania zdrowego stylu życia.
na ocenę 3	Student propaguje i aktywnie kreuje zdrowy styl życia.
na ocenę 4	Student propaguje i aktywnie kreuje zdrowy styl życia, potrafi wykorzystać niektóre ćwiczenia.
na ocenę 5	Student propaguje i aktywnie kreuje zdrowy styl życia i potrafi zastosować różne ćwiczenia uwalniające traumę, stres i emocje.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W07	C1,	W1, W2, W3	M1	F1, F2, P1
EK2	A1_U15	C2, C3	W1, W2, W3	M1, M2	F1, F2
EK3	A1_K13	C2, C3	W4	M1, M2	F1, F2

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Rothschild B., <i>Ciało pamięta. Psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym</i> , UJ, Kraków 2000.
2.	Berceli D., <i>Zaufaj ciału</i> , Polimer, Koszalin 2011.

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Lowen A., Lowen L., <i>Droga do zdrowia i witalności</i> , Polimer, Koszalin 2011.
2.	Weiser Cornell A., <i>Focusing. Mądrość ciała</i> , MiND, Podkowa Leśna 2015.

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)