

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: SPORT

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Elementy relaksacji

Kod przedmiotu WNoKF_SP_2_o_14_s _

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł Zakład Tańca

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu

mgr Joanna Gronek

Osoby prowadzące przedmiot

1. mgr Joanna Gronek
2. mgr Agnieszka Doberska
3. dr Aleksandra Karpińska
4. dr Paulina Wycichowska

Data opracowania: 13.08.2024r.

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA DRUGIEGO STOPNIA			
Profil	OGÓLNOAKADEMICKI			
Specjalność	Trener osobisty, Trener przygotowania motorycznego			
Rok studiów/semestr	rok 1, semestr 2			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	j. polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		15		
Liczba punktów ECTS	2			

2. Cele przedmiotu

C01	Identyfikacja, definiowanie i opisywanie procesów psychofizjologicznych związanych ze zjawiskiem relaksacji
C02	Zaprojektowanie i wdrożenie technik relaksacji w obszarze sportu
C03	Współdziałanie z członkami grupy i gotowość do samodzielnego odpowiedzialnego prowadzenia zajęć w ramach zastosowania technik relaksacji w obszarze sportu

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

- Posiada podstawową wiedzę na temat psychospołecznego funkcjonowania człowieka
- Posiada umiejętność aktywnego słuchania i samodzielnego zgłębiania wiedzy
- Posiada podstawowe kompetencje społeczne w zakresie pracy zespołowej

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 kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
EK1	Student opanował podstawową wiedzę, definiuje i opisuje pojęcia z zakresu procesów psychofizjologicznych związanych ze zjawiskiem relaksacji	K_W01 K_W03	P7S_WG
EK2	Student opanował umiejętności projektowania i wdrażania technik relaksacji w obszarze sportu	K_U05 K_U12	P7S_UW P7S_UO
EK3	Student potrafi współdziałać z grupą oraz samodzielnie prowadzić zajęcia z zakresu relaksacji w obszarze sportu	K_K04 K_K09	P7S_KO P7S_KR

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć	Liczba godzin

	Opis szczegółowych bloków tematycznych	
ĆW1	Elementy pracy z ciałem poprzez taniec	3
CW2	Elementy pracy z ciałem poprzez jogę	3
ĆW3	Trening mentalny poprzez wizualizację	1
ĆW4	Wybrane techniki oddechowe	3
ĆW5	Relaksacja przy użyciu metody Biofeedback	3
ĆW6	Trening autogenny metodą Schultza	1
ĆW7	Trening relaksacji metodą Jacobsona	1
	Razem	15

6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja ustna
M2	Prezentacja praktyczna
M3	Praktyczna realizacja sekwencji
M4	Praca indywidualna oraz w grupach
M5	Dyskusja

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	20
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	8
Przygotowanie do egzaminu	5
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	50
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Analiza przygotowanych prezentacji technik relaksacyjnych wraz z omówieniem ich technicznych aspektów.
F2	Ocena aktywności na ćwiczeniach.

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie z zakresu realizacji wybranych technik relaksacyjnych.
----	---

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów.
- Pozytywna ocena z zaliczenia końcowego.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1

na ocenę 2	Student nie opanował podstawowej wiedzy, nie definiuje i nie opisuje pojęć z zakresu procesów psychofizjologicznych związanych ze zjawiskiem relaksacji.
na ocenę 3	Student w niewielkim stopniu opanował podstawową wiedzę, definiuje, opisuje pojęcia z zakresu procesów psychofizjologicznych związanych ze zjawiskiem relaksacji.
na ocenę 4	Student w znacznym stopniu opanował podstawową wiedzę, definiuje, opisuje pojęcia z zakresu procesów psychofizjologicznych związanych ze zjawiskiem relaksacji.
na ocenę 5	Student w bardzo dużym stopniu opanował podstawową wiedzę, definiuje, opisuje pojęcia z zakresu procesów psychofizjologicznych związanych ze zjawiskiem relaksacji.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie opanował umiejętności projektowania i wdrażania technik relaksacji w obszarze sportu.
na ocenę 3	Student w niewielkim stopniu opanował umiejętności projektowania i wdrażania technik relaksacji w obszarze sportu.
na ocenę 4	Student w znacznym stopniu opanował umiejętności projektowania i wdrażania technik relaksacji w obszarze sportu.
na ocenę 5	Student w bardzo dużym stopniu opanował umiejętności projektowania i wdrażania technik relaksacji w obszarze sportu.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi współdziałać z grupą oraz samodzielnie prowadzić zajęcia z zakresu relaksacji w obszarze sportu.
na ocenę 3	Student potrafi w niewielkim stopniu współdziałać z grupą oraz samodzielnie prowadzić zajęcia z zakresu relaksacji w obszarze sportu.
na ocenę 4	Student potrafi w znacznym stopniu współdziałać z grupą oraz samodzielnie prowadzić zajęcia z zakresu relaksacji w obszarze sportu.
na ocenę 5	Student potrafi w bardzo dużym stopniu współdziałać z grupą oraz samodzielnie prowadzić zajęcia z zakresu relaksacji w obszarze sportu.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W01 K_W03	C01,C02,C03	ĆW1-ĆW7	M1, M2, M3, M4, M5	F1-F2, P1
EK2	K_U05 K_U12	C01,C02,C03	ĆW1-ĆW7	M1, M2, M3, M4, M5	F1-F2, P1
EK3	K_K04 K_K09	C01,C02,C03	ĆW1-ĆW7	M1, M2, M3, M4, M5	F1-F2, P1

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Cavallier F. P., Wizualizacja. Dom wydawniczy Rebis, 1992.
2	Clarke J., Joga regeneracyjna : wybrane pozycje, które skutecznie pomogą zmniejszyć ból pleców, złagodzić stres, prawidłowo oddychać, by zwiększyć energię, a nawet przygotować ciało do porodu, Vital Gwarancja Zdrowia, 2021.
2	Blecharz J., Siekańska M., Praktyczna psychologia sportu: wykorzystanie koncepcji psychologicznych w sporcie, Kraków : Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha, 2009.
	Franklin, E. N., Świadomość ciała : wykorzystanie obrazów mentalnych w pedagogice ruchu / Eric N. Franklin ; [przekład z niemieckiego Zbigniew Zembaty]. Warszawa: Kined, 2015.
3	Sęk H., Cieślak R., Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. PWN, Warszawa 2004.
4	Siek S., Twoja odpowiedź na stres : relaksacja, medytacja, autosugestia : mały leksykon technik redukujących stres / Stanisław Siek. Stanley Enterprise, Wrocław 1998.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Gracz J., Sankowski T., Psychologia aktywności sportowej. AWF Poznań 2007.
2	Kratochvil S., Podstawy psychoterapii. Zys i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2003.



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu