

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2013/2014

Instytut Kultury Fizycznej

Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i gimnastyką korekcyjną
wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i specjalizacją instruktorską

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Odnowa psychosomatyczna
KOD PRZEDMIOTU	IKF 16.1 AIN D5 13/14
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty uzupełniające
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3
SEMESTRY	3

2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA AUDYTORYJNE	ĆWICZENIA LABORATORYJNE/ SEMINARIUM	ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI	ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT
3			15		

3 CELE PRZEDMIOTU

Cel 1 Opanowanie podstaw teoretycznych i praktycznych z zakresu odnowy psychosomatycznej. Student w efekcie prowadzonych zajęć wie jakie są negatywne skutki nadmiernego stresu i jak wykorzystać techniki relaksacyjne w redukcji stresu.

Cel 2 Poznanie przebiegu reakcji stresowej, jej fizjologicznych objawów, a także czynników prowadzących do powstania zaburzeń psychosomatycznych.

Cel 3 Zdobycie umiejętności przeprowadzenia podstawowych relaksacji prowadzących do redukcji stresu oraz ich zastosowania w odnowie biologicznej.



4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

a Podstawy psychologii.

b Podstawy anatomii człowieka.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Student definiuje i objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu odnowy psychosomatycznej.

EK2 Wiedza: Student wymienia czynniki prowadzące do zaburzeń psychosomatycznych, charakteryzuje objawy stresu, rozróżnia stres pozytywny i negatywny.

EK3 Wiedza: Student wskazuje techniki psychoregulacyjne stosowane w redukcji stresu.

EK4 Umiejętności: Student wykonuje podstawowe techniki relaksacyjne.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA LABORATORYJNE/SEMINARIUM

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Wprowadzenie do psychosomatyki. Pojęcie zdrowia i choroby. Mechanizmy powstawania zaburzeń psychosomatycznych. Koncepcje Lachmana i Sternbacha odnośnie mechanizmów powstawania zaburzeń psychosomatycznych.	2
L2	Stres. Pojęcie stresu. Stres biologiczny i psychiczny. Fizjologiczne aspekty stresu. Przebieg i fazy reakcji stresowej. Coping - czyli sposoby radzenia sobie ze stresem. Zastosowanie profesjonalnych technik psychoregulacyjnych. Relaksacja progresywna neuromięśniowa Jacobsona - mechanizm działania, ćwiczenia, zastosowanie. Obowiązki terapeuty przed przystąpieniem do relaksacji.	2
L3	Trening autogenny Schultza - przebieg, zastosowanie, pozycje charakterystyczne dla treningu.	1
L4	Ćwiczenia oddechowe jako najbardziej znana technika redukcji stresu. Omówienie i przeprowadzenie wybranych ćwiczeń. Medytacja sposobem redukcji stresu. Rodzaje medytacji, ich przebieg oraz znaczenie w życiu człowieka.	1
L5	Ćwiczenia body&mind (np.pilates, bodyART, stretching) jako formy polepszające funkcjonowanie człowieka.	2
L6	Wizualizacja - zagadnienia wprowadzające. Rodzaje wizualizacji. Zastosowanie, omówienie scenariusza wizualizacji. Wykorzystanie techniki wizualizacji do poprawy funkcjonowania oraz kreatywnego rozwoju. Tworzenie własnych scenariuszy wizualizacji. Chromoterapia.	3
L7	Osobowość autoteliczna. Pojęcia flow, self-concept, problematyka samooceny, właściwości dojrzałego obrazu siebie. Osobowość i wsparcie społeczne oraz ich znaczenie w radzeniu sobie ze stresem.	1
L8	Osobiste strategie walki ze stresem. Sytuacje kryzysowe. Umiejętne gospodarowanie czasem wolnym jako technika radzenia sobie ze stresem. Metody Franklina i Feldenkreisa jako sposoby zwiększenia świadomości ciała.	1
L9	Rytm biologiczny człowieka. Rola snu w życiu człowieka. Podstawowe założenia systemu jogi.	1
L10	Podsumowanie zajęć i zaliczenie przedmiotu.	1
	RAZEM	15



7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Ćwiczenia laboratoryjne

M2 Praca w grupach

M3 Słowne objaśnienie

M4 Prezentacje multimedialne

8 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	2
Egzaminy i zaliczenia w sesji	1
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	40
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
Przygotowanie scenariusza wizualizacji	7
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 SPOSOBY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1 Kolokwium

F2 Aktywność na zajęciach

F3 Odpowiedź ustna

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 1
NA OCENĘ 3	Student w sposób ogólny podaje podstawowe pojęcia z zakresu odnowy psychosomatycznej, zdarzają się błędy.	ćwiczenia laboratoryjne/ seminarium	Kolokwium/ egzamin
NA OCENĘ 4	Student opisuje podstawowe pojęcia z zakresu odnowy psychosomatycznej, z nieznacznymi uchybieniami.		
NA OCENĘ 5	Student prawidłowo objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu odnowy psychosomatycznej.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 2		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 2



NA OCENĘ 3	Student potrafi wymienić niektóre czynniki prowadzące do zaburzeń psychosomatycznych. Dostrzega różnice między stresem pozytywnym i negatywnym ale nie potrafi ich wytłumaczyć.	ćwiczenia laboratoryjne/ seminarium	Kolokwium/ egzamin
NA OCENĘ 4	Student wymienia większość czynników prowadzących do zaburzeń psychosomatycznych, zna różne koncepcje w podejściu do tych zagadnień. Dostrzega różnice między stresem pozytywnym i negatywnym, nie potrafi w pełni ich wyjaśnić.		
NA OCENĘ 5	Student wymienia wszystkie czynniki prowadzące do zaburzeń psychosomatycznych, z podziałem na różne koncepcje (modele). Dostrzega i objaśnia różnice między stresem pozytywnym i negatywnym.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 3		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 3
NA OCENĘ 3	Student nazywa podstawowe techniki relaksacyjne, ale mylą mu się mechanizmy ich działania.	ćwiczenia laboratoryjne/ seminarium	Kolokwium
NA OCENĘ 4	Student rozróżnia podstawowe techniki relaksacyjne, zdarzają się niewielkie błędy.		
NA OCENĘ 5	Student doskonale rozróżnia techniki relaksacyjne, precyzyjnie je identyfikuje.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 4		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 4
NA OCENĘ 3	Student odczytuje przebieg relaksacji, zdarzają się błędy.	ćwiczenia laboratoryjne/ seminarium	Odpowiedź ustna
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.		

OCENA DO INDEKSU (OCENA PODSUMOWUJĄCA)

Średnia ocen z kolokwium i egzaminu

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

- a Student zostaje dopuszczony do egzaminu po zaliczeniu ćwiczeń. Zdanie egzaminu jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK1	KN_W11	Cel1	L1, L2, L3, L7, L9, L10	M1, M3, M4
EK2	KN_W11	Cel1, Cel2	L1, L2	M1, M3, M4
EK3	KN_W11	Cel1, Cel3	L2, L3, L4, L5, L6, L8, L10	M1, M3, M4
EK4	KN_W11	Cel3	L2, L3, L4, L6	M1, M2, M3, M4

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Everly G., Rosenfeld R., — *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia.*, Warszawa, 1992, PWN.
- [2] Cavallier J., — *Wizualizacja. Od obrazu do działania.*, Poznań, 1992, Rebis.
- [3] Grochmal S., red., — *Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące*, Warszawa, 1993, PZWL.
- [4] Trzcieniecka-Green A., red. — *Psychologia. Podręcznik dla studentów kierunków medycznych.*, Kraków, 2006, Collegium Medicum UJ.
- [5] Gmitrzak D., — *Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji*, Warszawa, 2011, Edgard.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Argyle M., — *Psychologia szczęścia*, Wrocław, 2004, Astrum.
- [2] Bishop G., — *Psychologia zdrowia*, Wrocław, 2000, Astrum.
- [3] Józefik B, red. — *Anoreksja i bulimia psychiczna.*, Kraków, 1996, Collegium Medicum UJ.
- [4] Kasperczyk T., Fenczyn J., red. — *Podręcznik odnowy psychosomatycznej*, Warszawa, 1996, PZWL.
- [5] Franklin E. — *Świadomość ciała*, Warszawa, 2007, Kined.

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Anna Tyka (kontakt: aniatyka@yahoo.co.uk)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Anna Tyka (kontakt: aniatyka@yahoo.co.uk)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik zakładu)

(dyrektor instytutu)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....