

## SYLABUS PRZEDMIOTU

### Ćwiczenia psychofizyczne

Liczba punktów ECTS: 1

Kod Przedmiotu: P09

**Kategoria przedmiotu/modułu: Przedmioty do wyboru Moduł I**

<b>Kierunek studiów:</b>	Fizjoterapia
<b>Forma studiów:</b>	Stacjonarne
<b>Poziom studiów:</b>	Jednolite studia magisterskie
<b>Profil studiów</b>	Praktyczny
<b>Jednostka prowadząca:</b>	Wydział Nauk o Zdrowiu
<b>Język wykładowy:</b>	Polski
<b>Koordinator przedmiotu:</b>	

### 1. Sumaryczna liczba godzin

Forma kształcenia		Łączna liczba godzin
<b>Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim</b>	Wykład	-
	Laboratoria	-
	Ćwiczenia audytoryjne	20
	Konsultacje	-
Godziny studenta		10
<b>SUMA GODZIN</b>		<b>30</b>

### 2. Formy zaliczenia przedmiotu

Forma zajęć	Liczba godzin	Semestr	Rok studiów	Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z)
Wykład	-	-	-	-
Seminaria	-	-	-	-
Ćwiczenia audytoryjne	20	IV	II	Z/O

### 3. Cel przedmiotu

- C1.** Pozyskanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i stosowanie adekwatnych metod relaksacyjnych w pracy z pacjentem
- C2.** Praktyczne wykorzystanie zdobytej wiedzy podczas zajęć
- C3.** Samodzielne prowadzenie zajęć relaksacyjnych w danej grupie pacjentów

#### 4. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw

1. Podstawowa wiedza z zakresu odnowy psychofizycznej

#### 5. Oczekiwane efekty uczenia się

Nr efektu	Szczegółowe efekty uczenia się (wg. STANDARDU KSZTAŁCENIA PRZYGOTOWUJĄCEGO DO WYKONYWANIA ZAWODU FIZJOTERAPEUTY Dz. U. 2019 poz. 1573)	Metody weryfikacji efektów uczenia się (egzamin, kolokwium, prezentacja, praca samokształceniowa, dyskusja, dziennik, obserwacja pracy studenta, analiza przypadku, .....)			
		Praca samokształceniowa	Zaliczenie	Obserwacja pracy studenta	Egzamin
<b>Wiedza</b> <b>W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:</b>					
B.W11	czynniki decydujące o zdrowiu oraz o zagrożeniu zdrowia;		+		
C.W5	zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta;		+	+	
C.W6	teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;	+	+	+	
C.W17	zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką;		+	+	
<b>Umiejętności</b> <b>W zakresie umiejętności absolwent potrafi</b>					
C.U6	dobierać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego;		+	+	
C.U7	wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;	+	+	+	
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;		+	+	
<b>6. Kryteria oceny efektów uczenia się</b>					
na ocenę 2.0	na ocenę 3.0	na ocenę 3.5	na ocenę 4.0	na ocenę 4.5	na ocenę 5
Student nie opanował zakładanych efektów uczenia się	Student opanował zakładane efekty uczenia się	Student opanował zakładane efekty uczenia się	Student opanował zakładane efekty uczenia się	Student opanował zakładane efekty uczenia się	Student opanował zakładane efekty uczenia się

## 7. Treści programowe

L.p.	Tematyka
1.	Definicja: odnowa psychofizyczna, odnowa biologiczna, emocje, stres, motywacja, zmęczenie, Znużenie, przebieg reakcji stresowej, teoria poliwalgalna, trauma
2.	Techniki relaksacyjne (ćw. oddechowe, biofeedback, trening autogenny Schultza, relaksacja progresywna Jacobsona, Yoga, muzykoterapia, zajęcia w wodzie, itp.)
3.	Zaburzenia: psychosomatyczne, osobowości, nastoju (depresje) lękowe, nerwicowe, bulimia, schizofrenia, seksualne, uzależnienia od środków psychoaktywnych
4.	Funkcjonowanie grup i mechanizmy grupowe
5.	Praktyczne ćwiczenia relaksacyjne

## 8. Narzędzia dydaktyczne

(prezentacja multimedialna, programy komputerowe, filmy, plansze, sprzęt specjalistyczny, narzędzia, odczynniki)

Prezentacja multimedialna, głośniki, materace, piłki rehabilitacyjne, wałki, półwałki, kliny, makarony wodne

## 9. Literatura podstawowa i uzupełniająca

### Literatura podstawowa:

1. R.M. Sapolsky. Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychologia stresu, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2010
2. S. Lehl, P. Sturm. Tuning mózgu. PMWSZ w Opolu, 2013
3. M. Barszcz. Psychoterapia przez ciało. Wydawnictwo Remedios, 2018
4. Navaz Habib, Jak właściwie stymulować nerw błędny?, Wydawnictwo Vital, 2020
5. Stres, przyczyny, terapia i autoterapia Everly, Rosnefeld PWN W-wa 1992r.
6. Podręcznik odnowy psychosomatycznej Kasperczak, Fenczyk PZWL W-wa 1996r.

### Literatura uzupełniająca:

1. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna K. Gieremek, L. Dec; HAS-Med., Katowice, 2000

**Sylabus obowiązuje dla naboru od: 1 października 2024 r.**