

SYLABUS PRZEDMIOTU

Ćwiczenia psychofizyczne

Liczba punktów ECTS: 1

Kod Przedmiotu: P09

Kategoria przedmiotu/modułu: Przedmioty do wyboru Moduł I

Kierunek studiów:	Fizjoterapia
Forma studiów:	Stacjonarne
Poziom studiów:	Jednolite studia magisterskie
Profil studiów	Praktyczny
Jednostka prowadząca:	Wydział Nauk o Zdrowiu
Język wykładowy:	Polski
Koordynator przedmiotu:	

1. Sumaryczna liczba godzin

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

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
Wiedza W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:					
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;		+	+	
Umiejętności W zakresie umiejętności absolwent potrafi					
C.U6	dobrać 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;		+	+	

6. Kryteria oceny efektów uczenia się

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 w zakresie 55-64%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 65-74%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 75-84%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 85-94%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 95-100%
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 autogeny 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 2025 r.