

**SYLABUS PRZEDMIOTU**

<b>Nazwa przedmiotu/modułu:</b>	Ćwiczenia psychofizyczne	<b>Liczba punktów ECTS: 1,5</b>	<b>Kod przedmiotu: M1.P09</b>									
<b>Jednostka prowadząca:</b>	<b>WYDZIAŁ FIZJOTERAPII</b>											
<b>Kierunek studiów:</b>	<b>FIZJOTERAPIA</b>											
<b>Forma studiów:</b>	+ Stacjonarne	+ Niestacjonarne										
<b>Poziom studiów:</b>	I-go stopnia											
	II-go stopnia											
	+ Jednolite magisterskie											
<b>Semestr:</b>	I	II	III	IV	+	V	VI	VII	VIII	IX	X	
<b>Forma zaliczenia:</b>	Z/o Z	Zaliczenie (Z), Zaliczenie na ocenę (Z/o), Egzamin (E)										
<b>Profil studiów:</b>	Praktyczny											
<b>Język wykładowy:</b>	Polski											
<b>Forma kształcenia</b>									<b>Liczba realizowanych godzin (nakład pracy studenta)</b>			
									<b>Stacjonarne</b>			
<b>Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim</b>	Wykład (W)											
	Seminaria (S)											
	Ćwiczenia audytoryjne (CA)									15	15	
	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)											
	Ćwiczenia kliniczne (CK)											
Czas pracy własnej studenta (godziny studenta)									25	25		
<b>SUMA GODZIN</b>									<b>40</b>	<b>40</b>		
<b>Bilans punktów ECTS</b>									<b>1,5</b>			
<b>1. Cel przedmiotu:</b>												
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pozyskanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i stosowanie adekwatnych metod relaksacyjnych w pracy z pacjentem</li> <li>2. Praktyczne wykorzystanie zdobytej wiedzy podczas zajęć</li> <li>3. Samodzielne prowadzenie zajęć relaksacyjnych w danej grupie pacjentów</li> </ol>												

<b>2. Wymagania wstępne:</b>	
1. Podstawowa wiedza z zakresu odnowy psychofizycznej	
<b>3. Warunki zaliczenia:</b>	
1. Aktywne uczestnictwo w zajęciach, samodzielne planowanie i prowadzenie zajęć relaksacyjnych, praca samokształceniowa	
<b>4. Oczekiwane efekty kształcenia</b>	
<b>Efekty kształcenia przedmiotu (szczegółowe):</b>	<b>Metody weryfikacji zakładanych efektów kształcenia*</b>
<p><b><u>Wiedza:</u></b>  <b>W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:</b></p> <p>B.W11. czynniki decydujące o zdrowiu oraz o zagrożeniu zdrowia</p> <p>C.W5. zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta</p> <p>C.W16. teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych</p> <p>C.W17. podstawowe zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką</p>	<p>Kolokwium pisemne  Odpowiedz ustna</p>
<p><b><u>Umiejętności:</u></b>  <b>W zakresie umiejętności absolwent potrafi:</b></p> <p>C.U6. dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego</p> <p>C.U7. wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń</p> <p>C.U17. podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować programy profilaktyczne w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej</p>	<p>Praca w grupie  Ćwiczenia praktyczne</p>
<p>*np.: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwia cząstkowe, odpowiedź ustna, prezentacja multimedialna, analiza problemu, analiza przypadku, ćwiczenia praktyczne, praca w grupie, dziennik umiejętności, dyskusja, referat, esej i inne</p>	
<b>5. Treści programowe:</b>	

## Tematyka zajęć:

Definicja: odnowa psychofizyczna, odnowa biologiczna, emocje ,stres, motywacja, zmęczenie, Znużenie, przebieg reakcji stresowej

Techniki relaksacyjne (ćw. Oddechowe, biofeedback, trening autogenny Schultza, relaksacja progresywna Jacobsona, Yoga, muzykoterapia, zajęcia w wodzie, itp.)

Zaburzenia: psychosomatyczne, osobowości, nastoju (depresje)lękowe, nerwicowe, bulimia, schizofrenia, seksualne, uzależnienia od środków psychoaktywnych,

Funkcjonowanie grup i mechanizmy grupowe

Praktyczne ćwiczenia relaksacyjne w wodzie

## 6. Narzędzia dydaktyczne

np.: prezentacje multimedialne, plansze edukacyjne, fantomy, modele edukacyjne, atlasy anatomiczne, szkielet człowieka, stoły rehabilitacyjne, pasy do trakcji, wałki, półwałki, kliny ....

Materace, piłki rehabilitacyjne, wałki, półwałki, kliny, makarony wodne

## 7. Ocena zakładanych efektów kształcenia

Ocena słowna	Ocena wg	Opis
Bardzo dobry	5.0	Student posiada pogłębioną wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia, bezbłędnie przygotowuje partie materiału podczas pracy bezkontaktowej, wykazuje duże zaangażowanie na ćwiczeniach.
Dobry plus	4.5	Student posiada szczegółową wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia, lecz obciążoną drobnymi błędami, przygotowuje bezbłędnie partie materiału wyznaczone na pracę bezkontaktową, wykazuje duże zaangażowanie na ćwiczeniach.
Dobry	4	Student przyswoił wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia w stopniu dobrym, przygotowuje partie materiału wyznaczone na pracę bezkontaktową z drobnymi błędami, wykazuje średnie zaangażowanie podczas ćwiczeń.
Dostateczny plus	3.5	Student posiada wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia w stopniu podstawowym, popełnia błędy podczas przygotowywania partii materiału zadanego na pracę bezkontaktową, wykazuje przeciętne zaangażowanie podczas ćwiczeń.
Dostateczny	3.0	Student posiada wiedzę i umiejętności, wymienioną w efektach kształcenia w stopniu minimalnym. Informacje, jakie przyswoił sobie podczas pracy bezkontaktowej są niepełne i obciążone błędami.
Niedostateczny	2.0	Student nie opanował wiedzy i umiejętności wymienionych w efektach kształcenia.

## 8. Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa: Psychologia \zdrowia Heszen-Niejodek, |Sęk PWN W-wa 1997r.  
 Stres, przyczyny, terapia i autoterapia Everly, Rosnefeld PWN W-wa 1992r.  
 Podręcznik odnowy psychosomatycznej Kasperczak, Fenczyk PZWL W-wa 1996r.  
 Literatura uzupełniająca: Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna K. Gieremek, L. Dec; HAS-Med  
 Katowice, 2000

### 9. Matryca efektów kształcenia

	Odniesienie do szczegółowych efektów kształcenia	
	Wiedza	B.W11. C.W5. C.W16. C.W17.
	Umiejętności	C.U6. C.U7. C.U17.

Od roku akademickiego 2020/2021

Podpis koordynatora przedmiotu:

.....

Podpis Dziekana:

.....

