

Karta Opisu Przedmiotu

Kierunek studiów	Turystyka i rekreacja
Profil kształcenia	Ogólnoakademicki
Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
Specjalność	Rekreacja ruchowa z odnowa psychosomatyczną
Forma studiów	Studia stacjonarne
Semestr studiów	III

Nazwa przedmiotu		Techniki relaksacyjne w rekreacji			Nauki podst. (T/N)		N	
Subject Title		Relaxation techniques in recreation						
ECTS (pkt.)				Tryb zaliczenia przedmiotu			Kod przedmiotu	
Całk.	4	Kont.	1,8	Prakt.		Zaliczenie na ocenę		TRR0025
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu		Nazwy przedmiotów		bez wymagań wstępnych				
		Wiedza		1. 2. ...				
		Umiejętności		1. 2. ...				
		Kompetencje społeczne		1. 2. ...				
Program przedmiotu								

Forma zajęć	L. godz. zajęć w sem.		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
	Całkowita	Kontaktowa	
Wykład	60	30	mgr Ewelina Piechaczek
Ćwiczenia	30	15	mgr Ewelina Piechaczek
Laboratorium			
Projekt			
Seminarium			

Treści kształcenia			
Wykład	Sposób realizacji	wykład w sali dydaktycznej	
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Pojęcie relaksacji, relaksu, regeneracji i odnowy sił psycho-fizycznych.		6
2.	Rys historyczny i podstawy teoretyczne technik relaksacyjnych - nurt europejski i		6
3.	Medytacja i jej znaczenie w medycynie.		6
4.	Teoria wybranych technik relaksacyjnych.		6
5.	Zaliczenie		6
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
L. godz. pracy własnej studenta		30	L. godz. kontaktowych w sem.
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		kolokwium pisemne	

Ćwiczenia		Sposób realizacji	ćwiczenia w sali dydaktycznej
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Etapy odczuwania relaksu.		3
2.	Obszar oddziaływania ćwiczeń i technik relaksacyjnych.		3
3.	Dobór środków wspomagających ćwiczenia relaksacyjne (muzykoterapia, aromaterapia, pilleroterapia).		3
4.	Podstawy teoretyczne i metodyka ćwiczeń jogi.		3
5.	Zaliczenie		3
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
L. godz. pracy własnej studenta		15	L. godz. kontaktowych w sem. 15
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		kolokwium pisemne	
Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia	Wiedza	1. Stosuje terminologię z zakresu odnowy biologicznej K_W03 2. Klasyfikuje wybrane rodzaje zabiegów fizykalnych stosowanych w odnowie biologicznej K_W06 3. Organizuje modele odnowy biologicznej oparte na dowodach naukowych K_W03 4. Opisuje sposoby spędzania czasu wolnego w celach zdrowotnych. 7. Programuje i organizuje działalność turystyczną w obiektach odnowy biologicznej. 8. Klasyfikuje podstawowe środki, metody i formy stosowane w odnowie biologicznej K_W08	
	Umiejętności	Potrafi ukazać rolę odnowy biologicznej w kształtowaniu 1. postaw prozdrowotnych K_U06 2. Klasyfikuje wybrane rodzaje zabiegów fizykalnych stosowanych w odnowie biologicznej - K_U03 3. Posiada umiejętność doboru odpowiednich metod profilaktycznych w zakresie odnowy biologicznej. Zachęca do dbałości o zdrowie i dobre samopoczucie K_U02, 4.	
	Kompetencje społeczne	1. 2. 3. ...	

Metody dydaktyczne:

W: wykład informacyjny; Ć: prezentacja multimedialna, pokaz, pogadanka, "burza mózgów".

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

W: kolokwium pisemne, Ć: aktywny udział w zajęciach, kolokwium pisemne

Literatura podstawowa:

[1] Gieremek K., Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił: odnowa biologiczna. Has-Med, Katowice 2000.

Krzystyniak K. L., Kalota A., Odnowa biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej. Podhalańska Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Targu 2009.

[3] Kasperczyk T., Fenczyn J., Podręcznik odnowy psychosomatycznej. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1996.

[4]

[5]

[6]

Literatura uzupełniająca:

[1] Magiera L., Masaż orientalny : chiński, hawajski, japoński, tybetański. Bio-Styl, Kraków 2007.

[2] Magiera L., Walaszek R., Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Biosport, Kraków 2007.

Kulmatycki L., Ćwiczenia relaksacyjne : praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży. Promo-Lider, Warszawa 1995.

* niewłaściwe przekreślić

.....
(kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony:
pieczęć/podpis

.....
(Dziekan Wydziału
pieczęć/podpis)