

Politechnika Opolska
Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii

Karta Opisu Przedmiotu

Studia podyplomowe (kurs dokształcający)*		Instruktor odnowy psychosomatycznej				
Nazwa przedmiotu		Aktywne formy odnowy psychosomatycznej II				
Subject Title		Active forms of psychosomatic regeneration II				
Semestr		ECTS (pkt.)		Tryb zaliczenia przedmiotu	Kod przedmiotu	
II		4		Zaliczenie na ocenę	OP07	
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Wiedza	1.	Zna różne formy aktywności fizycznych.			
		2.	Zna teoretyczne i praktyczne podstawy wybranych aktywności.			
	Umiejętności	1.	Potrafi rozróżnić rodzaj wysiłku i aktywności fizycznej.			
		2.	Potrafi wykonać podstawowe wzorce ruchowe.			
Kompetencje społeczne	1.	Dbą o przestrzeganie zasad etyki zawodowej z podopiecznym.				
Cele przedmiotu: Zapoznanie się z aktywnością ruchową, która wpływa na wzmocnienie, uelastycznienie i odprężenie ciała na płaszczyźnie fizycznej oraz mentalnej.						
Program przedmiotu						
Forma zajęć		Liczba godzin zajęć w semestrze		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)		
Wykład		4		mgr Antoni Żoczek		
Seminarium		36		dr Barbara Woś, mgr Piotr Sporek, mgr Antoni Żoczek, Michalina Pławiak, mgr Ewelina Tuła		
Treści kształcenia						
Wykład		Sposób realizacji		Wykład w sali audytornej		
Lp.	Tematyka zajęć				Liczba godzin	
1.	TaiChi – historia, filozofia, zasady i działanie prozdrowotne.				4	
Liczba godzin zajęć w semestrze					4	
Seminarium		Sposób realizacji		Ćwiczenia w terenie/sali gimnastycznej		
Lp.	Tematyka zajęć				Liczba godzin	
1.	Lasoterapia – znaczenie, zastosowanie i praktyczne aspekty terapii lasem.				4	
2.	Zastosowanie wibracji neurogenicznych w procesach regeneracyjnych (TRE).				3	
3.	Diagnostyka w treningu funkcjonalnym.				5	
4.	Mobility jako aktywna forma regeneracji.				5	
5.	Pilates jako prozdrowotna forma wzmacniania aparatu ruchu.				5	
6.	TaiChi – ćwiczenia poprawiające sprawność fizyczną i równowagę umysłową.				8	
7.	Terapia tańcem i ruchem.				6	
Liczba godzin zajęć w semestrze					36	
Efekty uczenia się dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia				Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Formy realizacji (W, C, L, P, S)	Metody weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza	1.	Zna i rozumie znaczenie ruchu i jego oddziaływanie na organizm.		W01	W, S	C, I, O
	2.	Zna teoretyczne i praktyczne podstawy wybranych aktywności.		W03	W, S	C, I, O

Umiejętności	1.	Potrafi dopasować aktywność do potrzeb organizmu.	U01	S	O, N
	2.	Potrafi zastosować techniki relaksacyjne i obniżające stres.	U02	S	O, N
	3.	Na podstawie stanu psychofizycznego jednostki potrafi zaplanować, indywidualny program odnowy psychosomatycznej.	U03	S	O, N
Kompetencje społeczne	1.	Dbą o przestrzeganie praw i zasad etyki zawodowej z podopiecznym.	K03	S	O, N

Metody weryfikacji efektów uczenia się:

A-egzamin pisemny, B-egzamin ustny, C-zaliczenie pisemne, D-zaliczenie ustne, E-na podstawie ocen cząstkowych z odpowiedzi ustnych, F-na podstawie ocen cząstkowych z odpowiedzi pisemnych, G-praca kontrolna, H-ocena ze sprawozdań, I-ocena z przebiegu ćwiczeń, J-ocena z przygotowania do ćwiczeń, K-ocena z przebiegu realizacji projektu, L-ocena pisemnej realizacji projektu, M-ocena z obrony projektu, N-ocena formy prezentacji, O-observacja aktywności na zajęciach, P-ocena treści prezentacji, R-observacja systematyczności,

Metody dydaktyczne:

Wykład: wykład informacyjny z wykorzystaniem prezentacji i wizualizacji, wykład konwersatoryjny. Semina: prelekcja, pogadanka, zajęcia praktyczne, pokaz, dyskusja, burza mózgów, nauczanie przez uczestnictwo, pokaz na słuchaczach.

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

Wykład: zaliczenie na podstawie odpowiedzi ustnej, pracy kontrolnej lub testu. Na ocenę dostateczną (3,0) wymaga się uzyskania co najmniej 51% pozytywnych odpowiedzi, i odpowiednio: na ocenę dostateczną plus (3,5) - 60%, na ocenę dobrą (4,0) - 70%, na ocenę dobrą plus (4,5) - 80%, na ocenę bardzo dobrą (5,0) - 90%.

Semina: warunkiem zaliczenia seminariów jest uzyskanie pozytywnej oceny z końcowej prezentacji nabytej na zajęciach wiedzy i umiejętności. Pod uwagę brana jest także obecność na zajęciach oraz aktywność słuchacza na zajęciach.

Literatura podstawowa:

Simonienko K., Lasoterapia, Wydawnictwo Dragon Bielsko-Biała, 2021.

[1]

Starret K, Bądź sprawny jak lampart, Wydawnictwo Galaktyka, 2015.

[2]

Zajac A., Współczesny trening siły mięśniowej, AWF Katowice, 2010.

[3]

McGill S., Mechanika zdrowych pleców, Wydawnictwo Galaktyka, 2018.

[4]

[5] Koziełto D., Taniec i psychoterapia, Wydawnictwo KMK Promotions, Poznań 2002.

Literatura uzupełniająca:

[1] Cliford M.A., Kąpiele leśne. Jak czerpać zdrowie z natury, Wydawnictwo Kobiectwo, Białystok 2018.

[2] McKeown P., Tlenowa przewaga, Wydawnictwo Galaktyka, Warszawa 2017.

Pędzich Z., Terapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka, Wydawnictwo GWP, Warszawa 2013.

[3]

[4] McCann T., An Evaluation of the Effects of a Training Programme in Trauma Release Exercises on Quality of Life, University of Cape Town - Faculty of Humanities 2011.

[5] Shalabodina V. A., and Volkova A.M., The use of hypercapnic effect for optimizing organism's performance in the mode of educational activity. 2021 5.2 (2021): 287.

* niewłaściwe przekreślić

pieczęć/podpis

pieczęć/podpis)