

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH						
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII						
KIERUNEK: ODNOWA BIOLOGICZNA						
PROFIL KSZTAŁCENIA: PRAKTYCZNY						
GRUPA ZAJĘĆ	C. GRUPA ZAJĘĆ PRAKTYCZNO – KIERUNKOWYCH					
Moduł	2C. MODUŁ: Środki psychologiczne i pedagogiczne w odnowie biologicznej					
Nazwa zajęć	Podstawy odnowy psychosomatycznej					
Rodzaj zajęć	Obowiązkowe					
Koordynator zajęć/ email	dr Anna Witkowska/a.witkowska@awf.katowice.pl					
Treści programowe zajęć	oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach					Tak/
Liczba godzi w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6
Wykład (godz./ECTS)	26/1					
Ćwiczenia (godz./ECTS)	-					
Praca własna (godz./ECTS)	13/0,5					
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.					
CELE ZAJĘĆ	1. Celem przedmiotu jest nabycie wiedzy studenta na temat zależności, jakie zachodzą między stanem psychicznym, a somatycznym człowieka oraz możliwości zastosowania różnorodnych oddziaływań przyspieszających procesy regeneracji biopsychicznej organizmu, a w szerszym ujęciu wpływających na ochronę i potęgowanie zdrowia.					
EFEKTY UCZENIA SIĘ	KOD EFEKTU, TRESC EFEKTU					
Wiedza – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_W22 Posiada wiedzę z zakresu treningu mentalnego i technik relaksacyjnych					
Wiedza – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	W_02 rozumie istotę pojęcia „zdrowie” oraz identyfikuje przyczyny i mechanizmy zaburzeń psychosomatycznych					
Umiejętności – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_U12 Potrafi instruować w zakresie stosowania środków odnowy biologicznej także samodzielnej, w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz aktywności fizycznej. K_U18 Znajduje rozwiązania z zakresu treningu mentalnego i relaksacyjnego adekwatnie do kondycji psychosomatycznej.					
Umiejętności – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna						
Kompetencje społeczne wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_K01 Jest świadomy konieczności posiadania wiedzy z wielu dyscyplin naukowych, pluralizmu teoretyczno-metodologicznego w nauce, wartości krytycznej oceny doniesień naukowych.					
WARUNKI WSTĘPNE	Brak					
TEMATYKA ZAJĘĆ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Biologiczne, medyczne i psychologiczne aspekty odnowy psychosomatycznej. Pojęcie zdrowia i choroby, ich determinanty. 2. Fizyczne, psychologiczne i socjologiczne aspekty złego samopoczucia. Pojęcie wellness i jego wymiary. Stres a choroby psychosomatyczne. 3. Znaczenie rytmów biologicznych w życiu człowieka. 4. Rozwój motoryczny człowieka w procesie ontogenezy. 5. Metody pomiaru określające stan fizyczny i psychiczny człowieka. 6. Sposoby doboru rodzaju aktywności fizycznej w zależności od stanu organizmu człowieka. 7. Sposoby doboru rodzaju ćwiczeń relaksacyjnych w zależności od stanu organizmu człowieka 					
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Błajet P., Ciało jako kategoria pedagogiczna, Wyd. UMK, Toruń 2006. 2. Jegier A., Kozdroń E., Metody oceny sprawności i wydolności fizycznej człowieka, Wyd. TKKF, Warszawa 1997. 3. Kasperczyk T., Fenczyn J., Podręcznik odnowy psychosomatycznej, PZWL, Warszawa 1996. 4. Tudorowska M. Problematyka medycyny psychosomatycznej – od historii do współczesności. Journal of Education, 					

Health and Sport. 2016, 6(6), 121-134.	
5. Dobosiewicz A., Braun D., Kromrych K., Puszczyk H., Ziółkowska K., Kozłowska M. Mechanizmy adaptacyjne zaburzeń homeostazy. Journal of Education, Health and Sport. 2017, 7(8), 247-255.	
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
1. Drabik J., Drabik P., Wydolność fizyczna osób w wieku starszym, Wych. Fiz. i Sport, 1997, 3, 47-54.	
2. Osiński W., Antropomotoryka, AWF, Poznań 2003.	
3. Tylka J. Podejście psychosomatyczne w wyjaśnieniu przyczyn i ustalenia sposobów terapii zaburzeń zdrowia. Family Medicine & Primary Care Review 2010, 12(1), 97-103	
4. Saganowska M. Oddziaływanie rytmów biologicznych na sprawność psychofizyczną. Problemy Nauk Stosowanych, 2014, 2, 179-184.	
WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU	
METODY NAUCZANIA	Wykład informacyjny, objaśnienie, opowiadanie, opis, wideo, dyskusja dydaktyczna.
POMOCE NAUKOWE	kwestionariusze
PROJEKTY	-
METODY ZALICZENIA	Uzyskanie pozytywnego wyniku ze sprawdzianu/testu pisemnego (> 50%).
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ WIEDZA/ UMIEJĘTNOŚCI FORMA ZALICZENIA: PISEMNA/TEST 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50%) 3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60%) 3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%) 4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80%) 4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90%) 5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)

