

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH						
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII						
KIERUNEK: ODNOWA BIOLOGICZNA						
PROFIL KSZTAŁCENIA: PRAKTYCZNY						
GRUPA ZAJĘĆ	A. GRUPA ZAJĘĆ OGÓLNOAKADEMICKICH (ZO)					
Moduł	2C. Środki psychologiczne i pedagogiczne w odnowie biologicznej					
Nazwa zajęć	Środki psychologiczne w odnowie biologicznej					
Rodzaj zajęć	Obowiązkowy					
Koordynator zajęć/ email	dr Zuzanna Wałach-Biśta / <a href="mailto:z.bista@awf.katowice.pl">z.bista@awf.katowice.pl</a>					
Treści programowe zajęć oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach						#Tak/ Nie
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)						
Ćwiczenia (godz./ECTS)	26/1					
Praca własna (godz./ECTS)	26/1					
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.					
CELE ZAJĘĆ	1. Wyposażenie studentów w podstawową wiedzę z zakresu stresu psychologicznego, jego wpływu na funkcjonowanie poznawcze, emocjonalne i fizjologiczne jednostki 2. Wyposażenie w umiejętności stosowania psychologicznych technik sprzyjających powrotowi do zdrowia					
EFEKTY UCZENIA SIĘ	KOD EFEKTU, TRESC EFEKTU					
Wiedza – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_W11: Zna psychologiczne i socjologiczne uwarunkowania funkcjonowania jednostki w społeczeństwie. K_W22: Posiada wiedzę z zakresu treningu mentalnego i technik relaksacyjnych.					
Wiedza – efekty NIE wymienione programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	Posiada wiedzę w zakresie stresu psychologicznego i zna jego wpływ na funkcjonowanie poznawcze, emocjonalne i fizjologiczne jednostki					
Umiejętności – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_U08: Potrafi dostrzegać i rozpoznawać, w zakresie bezpiecznego stosowania metod odnowy biologicznej, w aspekcie uwarunkowań psychologicznych u osób w różnym wieku i wydolności fizycznej, oraz oceniać ich wpływ na przebieg odnowy biologicznej.					
Umiejętności – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	Potrafi zaplanować proces wdrażania technik radzenia sobie ze stresem i psychologicznych technik odnowy biologicznej stosownie do potrzeb indywidualnych i stopnia zaawansowania osoby z którą pracuje.					
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. K_K04: Wykazuje tolerancję dla postaw i zachowań wynikających z odmiennych uwarunkowań społecznych i kulturowych, w relacjach osobowych kieruje się wartościami humanistycznymi.					
WARUNKI WSTĘPNE	Posiadanie podstawowych umiejętności poznawczych pozwalających na analizę funkcjonowania jednostki. Student jest w stanie sprawnie komunikować się i posiada zdolność do samodzielnego realizowania zadań.					
TEMATYKA ZAJĘĆ	1. Stres psychologiczny i jego znaczenie w procesie regeneracji. 2. Psychofizjologia stresu i konsekwencje stresu dla zdrowia fizycznego i psychicznego. 3. Wykorzystanie technik pracy z ciałem jako formy odnowy i radzenia sobie ze stresem. 4. Techniki relaksacyjne - znaczenie i zastosowanie w psychologii. 5. Wykorzystanie technik wyobraźniowych w radzeniu sobie ze stresem. 6. Przekonania jako czynniki sprawcze zaburzeń psychicznych. 7. Poznawcze sposoby radzenia sobie ze stresem. 8. Rozpoznawanie i weryfikowanie negatywnych automatycznych myśli. 9. Praca ze zniekształceniami poznawczymi. 10. Uważność jako forma prewencji przed zaburzeniami psychicznymi. 11. Rodzaje programów uważnościowych wspierających dobrostan psychiczny. 12. Wdzięczność i samowspółczucie.					
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)						

<b>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kulmatycki, L., Torzyńska, K. (2013). Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji. Wrocław: Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.</li> <li>2. Heszem, I., Sęk. H. (2008). Psychologia zdrowia. Wydawnictwo Naukowe PWN.</li> <li>3. Sapolsky, R.M. (2019). Dlaczego zebry nie mają wrzodów. Psychofizjologia stresu. Wydawnictwo Naukowe PWN</li> </ol>	
<b>WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Segal, Z.V., Williams, M.G., Teasdale, J. (2021). Terapia poznawcza depresji oparta na uważności. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.</li> <li>2. Williams, M., Penman, D. (2022). Mindfulness. Trening uważności. Sama Sedno.</li> <li>3. Gmitrzak, D. (2017). Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu lęku i depresji. Samo sedno.</li> <li>4. Łuszczynska, A. (2011). Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne. Warszawa: PWN.</li> <li>5. Tenenbaum, G., Eklund, R.C. (red.). (2007). Handbook of Sport Psychology (Third Edition). John Wiley &amp; Sons. Inc</li> </ol>	
<b>METODY NAUCZANIA</b>	dyskusja dydaktyczna, burza mózgów, praca w grupach, analiza przypadków
<b>POMOCE NAUKOWE</b>	Brak
<b>PROJEKTY</b>	Brak
<b>METODY ZALICZENIA</b>	<b>praca zaliczeniowa</b>
<b>KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</b>	<p><b>KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ:UMIEJĘTNOŚCI/ ZALICZENIE PRAKTYCZNE</b></p> <p>2,0 – Student nie potrafi wykonać zadań praktycznych. Nie opanował materiału programowego przedmiotu.</p> <p>3,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu podstawowym tylko według typowego, jednego schematu. Wykazuje nieliczne braki w wiedzy.</p> <p>3,5 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu podstawowym przeważnie według jednego schematu.</p> <p>4,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu zadawalającym. Wykazuje opanowanie wiedzy w stopniu dobrym, poprawnie rozumuje w kategoriach przyczynowo – skutkowych.</p> <p>4,5 – Student potrafi wykonać oceniane zadania praktyczne w stopniu zadawalającym oraz potrafi wskazać rozwiązania alternatywne. W stopniu ponad przeciętnym opanował materiał programowy.</p> <p>5,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu wybitnym oraz potrafi wskazać i wykonać rozwiązania alternatywne. W stopniu ponad przeciętnym opanował materiał programowy.</p> <p><b>KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ WIEDZA/ FORMA ZALICZENIA: PISEMNA/TEST</b></p> <p>2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50%)</p> <p>3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60% )</p> <p>3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%)</p> <p>4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80%)</p> <p>4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90%)</p> <p>5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)</p>

