



Akademia Nauk Stosowanych
im. Hipolita Cegielskiego w Gnieźnie Uczelnia Państwowa

SYLABUS

Pozycja przedmiotu w planie:		D11
1. OGÓLNY OPIS PRZEDMIOTU		
1	Nazwa modułu	ZAKRES KSZTAŁCENIA SPECJALISTYCZNEGO
2	Nazwa przedmiotu	PO II: Ćwiczenia oddechowo-relaksacyjne
3	Kierunek studiów	Kosmetologia
4	Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
5	Forma studiów	Studia stacjonarne
6	Profil studiów	Praktyczny
7	Rok studiów	Trzeci
8	Semestr przedmiotu	Piąty
9	Jednostka prowadząca kierunek studiów	Instytut Nauk o Zdrowiu
10	Liczba punktów ECTS	4
11	Sposób zaliczenia:	Zaliczenie
12	Imię i nazwisko nauczyciela (li) akademickiego (ich), stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail	dr Małgorzata Koszutska-Błaszczuk m.koszutska-blaszczyk@ans-gniezno.edu.pl
13	Imię i nazwisko koordynatora(ów) przedmiotu, stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail	dr Małgorzata Koszutska-Błaszczuk m.koszutska-blaszczyk@ans-gniezno.edu.pl
14	Język wykładowy	Polski
15	Tryb prowadzenia zajęć	Mieszany
16	Sposób prowadzenia zajęć	Synchroniczny
17	Narzędzia informatyczne wykorzystywane do prowadzenia zajęć, udostępniania materiałów i komunikacji ze studentami	Platforma Microsoft Teams/Platforma Moodle
15	Przedmioty wprowadzające	
16	Wymagania wstępne	Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw: - wiedza ogólna z zakresu anatomii i fizjologii człowieka - podstawowe wiadomości z zakresu psychologii, znajomość podstawowych pojęć stres, depresja, zmęczenie, wypoczynek, relaksacja
17	Cele przedmiotu:	
C1	Nabywanie umiejętności rozpoznania wady postawy i sklasyfikowania rodzaju sylwetki	
C2	Nabywanie umiejętności wyboru odpowiedniej formy aktywności fizycznej w zależności od potrzeb, możliwości i upodobań	
18	Forma zajęć, liczba godzin wymagająca bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego, liczba godzin nakładu pracy studenta	
Forma zajęć		Liczba godzin

1. Wykład		25
2. Ćwiczenia		25
3. Praca własna		50
Suma godzin		100
lp.	Całkowity nakład pracy studenta	
1.	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi:	Godzinowe obciążenie studenta
	Wykład	
	Ćwiczenia	
	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi 50 godzin, co odpowiada 2 punktom ECTS.	
103	Bilans nakładu pracy studenta: 1. Udział w wykładach 2. Udział w ćwiczeniach 3. Udział w konsultacjach dydaktycznych 4. Udział w zaliczeniu wykładów 5. Udział w zaliczeniu ćwiczeń 6. Samodzielne przygotowanie do zajęć, zaliczenia końcowego z przedmiotu Łączny nakład pracy studenta wynosi 100 godzin, co odpowiada 4,0 punktom ECTS.	100 godzin
3	Łączny nakład pracy studenta (pozycja 2)	100 godzin
4	Punkty ECTS za przedmiot	4 ECTS
5	Liczba punktów ECTS, którą student musi osiągnąć w ramach zajęć o charakterze praktycznym w tym zajęć laboratoryjnych, warsztatowych, projektowych	1 ECTS
Efekty uczenia się - wiedza	W1: znaczenie stosowania technik relaksacyjnych.K.W104. W2: sposób prowadzenia ćwiczeń relaksacyjnych K.W105.	
Efekty uczenia się - umiejętności	U1: zastosować i wykorzystać różne formy sprzętu, przyborów, przyrządów służących relaksacji.K. U87. U2: zastosować różne formy i techniki relaksacji.K.U88.	
Efekty uczenia się – kompetencje społeczne	K1: Rozumie potrzebę zna możliwości ciągłego doskonalenia się i samodoskonalenia	

2. TREŚCI PROGRAMOWE ODNIESIONE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ		
Forma zajęć	Treści programowe	liczba godzin
Forma:		
W	Pojęcie sylwetki. Rodzaje i typy sylwetek, różnice w sylwetkach męskich i kobiecych. Definicja prawidłowej postawy ciała człowieka i jej wpływ na zdrowie. Wady postawy: przyczyny i klasyfikacja. Następstwa wad postawy dla funkcjonowania organizmu. Postępowanie w procesie korekcji i kompensacji wad postawy.	25
Ćw	Doskonalenie prawidłowej postawy ciała i zapoznanie z podstawowymi ćwiczeniami korekcyjno-kompensacyjnymi. Doskonalenie ćwiczeń kształtujących ciało i modelowanie sylwetki.	15
Ćw	Oddech ile możemy wyczytać z człowieka. Czy nasz stan emocjonalny wpływa na nasz oddech, ale także na odwrot ?	10
Pw	„Dobry wycisk” to nie są ćwiczenia relaksujące – plany	50

3. Literatura	
Literatura podstawowa	Grochmal S., red., Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące, PZWL, 2008
Literatura uzupełniająca	Kasprzak W., Mańkowska A., Fizjoterapia medyczna i uzdrowiskowa i Spa, wyd.PZWL., Warszawa 2008

4. Metody dydaktyczne	
Forma	Metody dydaktyczne
Wykład	prezentacja multimedialna, pomoce dydaktyczne).
Ćwiczenia	metody praktyczne – pisanie konspektów

5. Metody i kryteria oceniania	
Forma zajęć:	Forma zaliczenia:
Uzyskane punkty są przeliczane na oceny według następującej skali:	
Procent punktów	Ocena
91-100%	Bardzo dobry
85-90%	Dobry plus
76-84%	Dobry
66-75%	Dostateczny plus
51-65%	Dostateczny
0-50%	Niedostateczny
Opis: Ocena - zaliczenie zajęć wymaga uzyskania minimum 51% punktów.	
Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uczestnictwo w zajęciach oraz uzyskanie pozytywnych ocen z zajęć .	

	Zatwierdzenie karty opisu zajęć	
	Stanowisko Tytuł/stopień naukowy, imię nazwisko	Podpis
Opracował	mgr Kamila Pryka	
Zatwierdził	Dyrektor Instytutu Dr n. med. Sylwia Gradowska - Burczyk	