

Sylabus kursu

Nazwa kursu: Mindfulness – trening uważności			
Jednostka organizująca kurs: Akademickie Centrum Kształcenia			
Wydział realizujący kurs: Wydział Wychowania fizycznego		Jednostka realizująca kurs: Katedra Wychowania Fizycznego i Adaptowanej Aktywności Fizycznej Zakład Metodyki WF	
Rodzaj kursu: kurs		Liczba godzin: 16	
Język modułu/przedmiotu: polski	Forma zajęć: zajęcia teoretyczne/praktyczne	Sposób realizacji: zajęcia w bezpośredni kontakcie lub zajęcia on-line	
Koordinator kursu	dr hab. Dorota Groffik		
Wymagania wstępne	brak		
Cele kursu	Celem jest przedstawienie znaczenia, możliwości i potrzeby realizacji zadań z treningu uważności na różnych poziomach edukacji szkolnej jak również wyposażenie studenta w kompetencje umożliwiające praktyczne realizowanie tych zadań z różnymi grupami dzieci, młodzieży i dorosłych w rekreacji i sporcie		
Lp.	Modułowe efekty uczenia się Uczestnik:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia PRK dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego- poziomy 6/ poziomy 7
W zakresie wiedzy			
W01	Posiada wiedzę na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego i roli treningu uważności w tym zakresie.	K_W15	P6S_WK
W02	Zna i rozumie podstawowe zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia, wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej	K_W17	P6S_WK
W zakresie umiejętności			
U01	Potrafi przeprowadzić diagnozę w zakresie umożliwiającym ukierunkowanie procesu edukacyjnego na trening uważności stosownie do potrzeb indywidualnych i grupowych.	K_U07	P6S_UW
U02	Potrafi zaplanować proces edukacyjny w zakresie treningu uważności stosownie do wytycznych programowych władz oświatowych oraz dobrać odpowiednie środki, rozwiązania organizacyjne i metody realizacji wytyczonych celów z uwzględnieniem etapu edukacji, potrzeb indywidualnych uczniów z uwzględnieniem warunków pracy.	K_U08	P6S_UO
W zakresie kompetencji społecznych			
K01	Rozumie konieczność prowadzenia zindywidualizowanych działań pedagogicznych w stosunku do uczniów z różnymi	K_K06	P6S_KK

	potrzebami edukacyjnymi dostosowując do nich trening uważności.		
K02	Jest przekonany o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań zakresie treningu uważności. Jest gotów realizować proces dydaktyczno-wychowawczego rozwijając wśród uczniów ciekawość, aktywność i samodzielność w zakresie treningu uważności.	K_K09	P6S_KK

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład: wykład, prezentacja multimedialna

Ćwiczenia: opis, dyskusja, pogadanka, wykonywanie zadań praktycznych, prezentacja multimedialna

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez uczestników

Sprawdzanie umiejętności i wiedzy nabytych w trakcie zajęć połączone z informacją zwrotną. - Przeprowadzenie treningu uważności dla dzieci i młodzieży.

Treści modułu kształcenia		Godziny T/P
1.	Trening uważności oparty na metodzie MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Trening uważności w podstawie programowej z wychowania fizycznego. Trening uważności a rozwój psychofizyczny i etapy edukacji. Uważność w życiu codziennym sposobem na stres, lęk i depresję. Trening uważnej obecności jako metody ułatwiającej bycie skoncentrowanym w świadomy sposób. Praktyczne ćwiczenia oddechu i Bodyscan. Uważne doświadczenia związane ze zmysłami (słuch, wzrok, dotyk, smak i węch). Uważna praca z emocjami oparta na wizualizacji. Stres a dobrostan w treningu uważności.	6/10

Forma i warunki zaliczenia modułu/przedmiotu

Pogadanka nt. podstawowej wiedzy związanej z treningiem uważności oraz praktyczne przeprowadzenie treningu uważności dla wybranego etapu edukacji.

Warunki zaliczenia kursu:

Obecność na zajęciach oraz pozytywna ocena z zaliczenia kursu.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu/przedmiotu

Literatura podstawowa:

1. Kabat-Zinn J. Praktyka uważności dla początkujących. Wydawnictwo Czarna Owca. 2014
2. Kabat-Zinn J. Życie, piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból. Wydawnictwo Czarna Owca. 2018.
3. Williams M., Penman D. Mindfulness. Trening uważności. Wydawnictwo: Samo-sedno. 2014.
4. Snel E. Uważność i spokój żabki. Wydawnictwo: CoJaNaTo. 2016.
5. Snel E. Moja super moc. Uważność i spokój żabki. Wydawnictwo: CoJaNaTo. 2018.

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Nie dotyczy

Forma oceny efektów uczenia się

Efekty kształcenia	Forma oceny		
	Pogadanka	Zaliczenie praktyczne	Obserwacja na zajęciach
W01	x		
W02	x		
U01		x	
U02		x	
K01			x
K02			x