

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**  
**KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2014-2017**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>		<b>Pracownia Posturologii i Metodyki Ćwiczeń korekcyjnych</b>			<b>Kierunek:</b>	<b>Fizjoterapia</b>	
<b>Rodzaj studiów i profil: I stopień/ profil praktyczny</b>					<b>Kod przedmiotu:</b>	FISNkf15	
<b>Nazwa przedmiotu:</b>		<b>Yoga</b>					
<b>Tryb studiów:</b>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ przedmiotu</b>	<b>Język wykładowy</b>
<i>stacjonarne</i>	III	VI	<i>wykłady</i>	-	2	do wyboru	polski
			<i>ćwiczenia</i>	22			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny (-i) za przedmiot</b> e-mail: <a href="mailto:bea_bea@awf.gda.pl">bea_bea@awf.gda.pl</a> dr Beata Rogo							
<b>Wymagania wstępne:</b>							
Student przed przystąpieniem do realizacji ww. przedmiotu powinien: 1. Posiadać wiedzę z zakresu: anatomii i fizjologii ogólnej. 2. Posiada podstawy kształcenia ruchowego i metod nauczania ruchu. 3. Potrafi opisać i interpretować zjawiska fizyczne zachodzące w ustroju pod wpływem zewnętrznych czynników fizycznych-							
<b>Cele przedmiotu:</b>							
Przekazanie studentowi informacji o wpływie uprawiania ćwiczeń fizycznych jogi na różne aspekty zdrowia i sprawności ćwiczącego. Zapoznanie studenta ze specyfiką ćwiczeń fizycznych z systemu jogi (hatha joga).							
<b>Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:</b>							
<i>WIEDZA</i>							
W1	<b>Posiada</b> wiedzę umożliwiającą wykorzystać właściwości poznanej formy ćwiczeń w zabiegach kinezyterapeutycznych w różnych jednostkach chorobowych.						K_W03

W2	<b>Zna</b> mechanizmy aktywności fizycznej oraz metodykę ćwiczeń według zasad Yogi.	K_W13
<b>UMIĘTNOŚCI</b>		
U1	<b>Potrafi</b> wykorzystać poznane elementy hatha jogi do zajęć rekreacyjnych .	KU_10,11
U2	<b>Potrafi</b> rozpoznać stany będące zagrożeniem i zna przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń leczniczych lub ćwiczeń według koncepcji Yogi..	KU_06
<b>KOMPETENCJE</b>		
K1	<b>Ma świadomość ważności</b> wykonania zadań zawodowych, rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie oraz jest świadomy własnych ograniczeń przyjmując i akceptując opinie innych.	K_K01-03, K_K08-10
K2	<b>Utrzymuje</b> sprawność fizyczną potrzebną do poprawnego demonstrowania i przeprowadzania zajęć rekreacyjnych z wykorzystaniem elementów hatha jogi.	K_K06, K_K08
<p><b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</b>  Wykonanie pracy zaliczeniowej z ćwiczeń: przygotowanie w grupach i wykonania zadania projektowego polegającego na przeprowadzeniu programu ćwiczeń opartych na systemie Yogi.  Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia.</p>		
<p><b>Metody i formy realizacji przedmiotu</b>  Formy: ćwiczenia z omówieniem treści kształcenia  Metody: demonstracje, instruowanie, trening umiejętności</p>		
<p><b>Treści kształcenia:</b></p>		
<p>Wykłady -</p>		
<p>Ćwiczenia:</p> <p><b>CZEŚĆ SEMINARYJNA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fizjologiczne podstawy ćwiczeń Yogi i ćwiczeń oddechowych.</li> <li>Schematu studiowania jogi.</li> </ul>		

- Metodyka prowadzenia bezpiecznych asan z uwzględnieniem ich wpływu na kręgosłup i stawy proksymalne.
- Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń według systemu jogi.

#### **CZĘŚĆ PRAKTYCZNA**

- Pozycje stojące – dla osób początkujących.
- Dynamiczne sekwencje – np.. „powitanie słońca.”
- Skręty uelastyczniają i wzmacniają kręgosłup, biodra i barki.
- Wygięcia w przód – rozładują napięcia.
- Pozycje odwrócone – ukrwienie, dotlenienie mózgu.
- Pozycje balansowe – budują poczucie równowagi.
- Relaks – stan pełnego rozluźnienia.
- Ćwiczenia oddechowe – pogłębienie samoświadomości i dostarczenie energii.

**Forma zaliczenia:**

Zaliczenie z oceną

#### **Literatura:**

##### *Podstawowa:*

1. Coulter HD: Anatomia hatha jogi. IBR Focus. W-wa, 2008
2. Eliade M. Joga. Nieśmiertelność i wolność, Warszawa: PWN, 1997
3. Górna J., Szopa J., Joga. Ruch-oddech-relaks, KOS, Katowice 2005.
4. Grabara M., Szopa J., Asany jogi dla współczesnego człowieka, AWF Katowice 2011.
5. Iyengar BKS: Joga. Wyd. 1. Warszawa: PWN, 1990.
6. Szopa J: Joga dla zdrowia. Wyd. Polit. Częstochowskiej. Częstochowa, 2004
7. Zeyland-Malawka E. (2006). Ćwiczenia korekcyjne. AWF, Gdańsk.

##### *Uzupełniająca:*

1. Grochmal S. (red.), *Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, wyd. V, Warszawa, 1993.
2. Kulmatycki L., *Stres i joga*, Książka i Wiedza, Warszawa, 1999.

#### **Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):**

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
<b>Udział w ćwiczeniach</b>	Godz. 22
<b>Przygotowanie konspektu zajęć</b>	godz. 18
<b>Przygotowanie do ćwiczeń</b>	godz. 10
<b>Konsultacje</b>	godz. 5
<b>Calkowite obciążenie pracą studenta</b>	<b>godz. 55</b>
<b>Punkty ECTS za przedmiot</b>	<b>ECTS - 2</b>

