

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO im. JERZEGO KUKUCZKI w KATOWICACH						
Kierunek studiów: FIZJOTERAPIA						
poziom pierwszy						
tytuł zawodowy absolwenta: licencjat						
Profil kształcenia: ogólnie akademicki						
Moduł / przedmiot: W5			obowiązkowy		wybieralny	X
Joga			(O)		(W)	
Liczba godzin w semestrze	1		2		3	
	I	II	III	IV	V	VI
Studia stacjonarne			13k/13bk	13k/13bk		
Studia niestacjonarne			7k/19bk	7k/19bk		
Katedra Rekreacji Zakład Kinezytopsycho profilaktyki i Promocji zdrowia						
Koordynator przedmiotu	Dr Małgorzata Grabara					
wykładowcy	dr Małgorzata Grabara, dr hab. prof. AWF Janusz Szopa, dr Agnieszka Ulfik,					
JEZYK	polski					
FORMA ZAJĘĆ	ćwiczenia					
ECTS	FORMA ZALICZENIA: zaliczenie na ocenę					
CELE PRZEDMIOTU	C1. Zapoznanie studenta ze specyfiką ćwiczeń fizycznych jogi (hatha jogą). C2. Przekazanie studentowi informacji o wpływie uprawiania ćwiczeń fizycznych jogi na różne aspekty zdrowia i sprawności ćwiczącego.					
EFEKTY KSZTAŁCENIA				SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW KSZTAŁCENIA		
Wiedza: Zna wskazania i przeciwwskazania do wykonywania poznanych asan jogi fizycznej. Zna wpływ poszczególnych asan hatha jogi na elementy sprawności fizycznej ćwiczącego. Umiejętności: Potrafi wykorzystać poznane elementy hatha jogi do zajęć rekreacyjnych. K_U23 Utrzymuje sprawność fizyczną potrzebną do poprawnego demonstrowania i przeprowadzania zajęć rekreacyjnych z wykorzystaniem elementów hatha jogi. Kompetencje społeczne: K_K11 Wykazuje prozdrowotny i higieniczny styl życia.				Wiedza: Odpowiedź ustna Umiejętności: Obserwacja studentów podczas wykonywania ćwiczeń Kompetencje społeczne:		
NAKŁAD PRACY STUDENTA (w godzinach dydaktycznych 1h dyd.=45 minut)**						
Studia stacjonarne udział w wykładach - 0 udział w ćwiczeniach - 30 udział w ćwiczeniach klinicznych - 0				Studia niestacjonarne udział w wykładach - udział w ćwiczeniach – udział w ćwiczeniach klinicznych -		

przygotowanie do ćwiczeń/ćwiczeń klinicznych - 0 przygotowanie do egzaminu - 0 realizacja zadań projektowych e-learning egzamin/zaliczenie - inne (określ jakie) RAZEM:		przygotowanie do ćwiczeń/ćwiczeń klinicznych przygotowanie do egzaminu - realizacja zadań projektowych e-learning egzamin/zaliczenie - inne (określ jakie) RAZEM:			
WARUNKI WSTĘPNE		WW1			
TREŚCI PROGRAMOWE					
nr	TREŚĆ ZAJĘĆ	liczba godzin			
		ST	BK	NST	BK
	PODSUMOWANIE				
LITERATURA PODSTAWOWA	1. Grabara M., Szopa J., <i>Asany jogi dla współczesnego człowieka</i> , AWF Katowice 2011. 2. Górna J., Szopa J., <i>Joga. Ruch-oddech-relaks</i> , KOS, Katowice 2005. 3. Szopa J. (red.), <i>Joga dla zdrowia</i> , Wydawnictwo Wydziału zarządzania Politechniki Częstochowskiej, Częstochowa 2004.				
LITERATURA UZUPELNIAJĄCA	1. Grochmal S. (red.), <i>Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące</i> , Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, wyd. V, Warszawa, 1993. 2. Kulmatycki L., <i>Stres i joga</i> , Książka i Wiedza, Warszawa, 1999. 3. Siek S.: <i>Twoja odpowiedź na stres</i> . WW, Wrocław, 1998.				
METODY NAUCZANIA	Dyskusja, Ćwiczenia fizyczne				
POMOCE NAUKOWE	Przybory do ćwiczeń jogi – klocki, paski, pianki				
PROJEKT (o ile jest realizowany w ramach modułu zajęć)					
FORMA ZALICZENIA	Zaliczenie na ocenę				
WARUNKI ZALICZENIA	Obecność na zajęciach, znajomość podstawowych asan jogi i ich oddziaływania na organizm ćwiczącego				
ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KSZTAŁCENIA					
kod efektu kształcenia	obszar kształcenia	treści programowe	cel przedmiotu	sposób oceny	
K_U24				U	

T - test

P – ocena programu usprawniania, praca pisemna

O – odpowiedź ustna lub kolokwium

U – sprawdzian umiejętności praktycznych

W – wolontariat, udział lub uczestnictwo w zajęciach dla osób niepełnosprawnych

Z – zeszyt obserwacji studenta