

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej
Kierunek: Taniec w Kulturze Fizycznej**

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu Joga

Kod przedmiotu WNoKF_TwKF_1_O_24_s

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł Zakład Tańca

**Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu
prof. AWF dr hab. Piotr Gronek / mgr Agnieszka Doberska**

Osoby prowadzące przedmiot

- 1. mgr Andrzej Adamczak**
- 2. mgr Agnieszka Doberska**
- 3. mgr Joanna Gronek**

Data opracowania: 30.09.2019

1.Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	I rok, semestr I ; II rok, semestr III			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	12	48	0	0
Liczba punktów ECTS	4			

2.Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studenta z podstawowymi pozycjami jogi, ich terminologią oraz ich prawidłowym wykonaniu.
C02	Nabycie przez studenta umiejętności przeprowadzenia poszczególnych asan z grupą.

3.Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- a) Opanował zakres podstawy programowej wychowania fizycznego na poziomie szkoły średniej.

4.Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
EK1	Zna i rozumie merytoryczne podejście do pozycji w jodze (asan).	K_W11	P6S_WG
EK2	Student zna ćwiczenia (asany), potrafi je prezentować i wymagać poprawnej techniki ich wykonania. Potrafi dostosować pomoce do efektywnego, prawidłowego wykonania pozycji.	K_W02	P6S_WG
EK3	Student korzystając ze swojej wiedzy i umiejętności potrafi bezpiecznie przeprowadzić dane asany w grupie ze szczególnym uwzględnieniem prawidłowości ich wykonania. Jest kreatywny i komunikatywny.	K_U15	P6S_UW

5.Treści programowe.

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Teoretyczne podstawy jogi.	3
W2	Przybliżenie ważnych postaci w świecie jogi	2
W3	Wpływ poszczególnych asan na ciało człowieka	7
	Razem	12

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Ćwiczenia wzmacniające, rozciągające, skorelowanie pracy z oddechem w praktyce asan wykonywanych na stojąco.	12
CW2	Ćwiczenia wzmacniające, rozciągające, skorelowanie pracy z oddechem w praktyce asan wykonywanych w pozycjach odwróconych.	12
ĆW3	Ćwiczenia wzmacniające, rozciągające, skorelowanie pracy z oddechem w praktyce asan wykonywanych w leżeniu.	12
ĆW4	Ćwiczenia wzmacniające, rozciągające, skorelowanie pracy z oddechem w praktyce asan wykonywanych na siedząco.	12
Razem		48

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykłady
M2	Ćwiczenia
M3	Pokaz

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Srednia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	60
Konsultacje przedmiotowe	8
Egzaminy i zaliczenia w sesji	6
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	36
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji, pokazu tanecznego	3
Przygotowanie do egzaminu	10
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	4

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Frekwencja
F2	Aktywność na zajęciach
F3	Stosunek do przedmiotu
F4	Kolokwium- forma pisemna

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie
----	------------

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Nieobecności nie mogą przekroczyć 30 %
- Podejście przez studenta do zaliczenia cząstkowego.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Uczeń nie opanował podstawowych zasad wiedzy z zakresu teorii motoryczności wykonywania asan.
na ocenę 3	Uczeń opanował podstawowe zasady wiedzy z zakresu teorii motoryczności wykonywanych

	asan.
na ocenę 4	Uczeń opanował zasady wiedzy z zakresu teorii motoryczności wykonywanych asan w stopniu wyższym niż podstawowy.
na ocenę 5	Uczeń opanował zasady wiedzy z zakresu teorii motoryczności wykonywanych asan na poziomie bardzo wysokim.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Potrafi nie potrafi wymienić aspektów rozwojowych aktów ruchowych człowieka w różnym ujęciu procesu uczenia się i nauczania ruchów, wykorzystania różnych form aktywności w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych
na ocenę 3	Potrafi wymienić aspekty rozwojowe aktów ruchowych człowieka w różnym ujęciu procesu uczenia się i nauczania ruchów, wykorzystania różnych form aktywności w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych w sposób poprawny.
na ocenę 4	Potrafi wymienić aspekty rozwojowe aktów ruchowych człowieka w różnym ujęciu procesu uczenia się i nauczania ruchów, wykorzystania różnych form aktywności w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych w sposób dobry.
na ocenę 5	Potrafi wymienić aspekty rozwojowe aktów ruchowych człowieka w różnym ujęciu procesu uczenia się i nauczania ruchów, wykorzystania różnych form aktywności w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych w sposób bardzo dobry.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie posiada wiedzy oraz umiejętności aby samodzielnie przeprowadzić część wybranych przez siebie ćwiczeń z grupą .
na ocenę 3	Student korzystając ze swojej wiedzy i umiejętności potrafi samodzielnie przeprowadzić część wybranych przez siebie ćwiczeń z grupą w sposób poprawny.
na ocenę 4	Student korzystając ze swojej wiedzy i umiejętności potrafi samodzielnie przeprowadzić część wybranych przez siebie ćwiczeń z grupą na poziomie dobrym.
na ocenę 5	Student korzystając ze swojej wiedzy i umiejętności potrafi samodzielnie przeprowadzić część wybranych przez siebie ćwiczeń z grupą na poziomie bardzo dobrym.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	KW11	C01	ĆW1,ĆW2,ĆW3,ĆW4	Praktyka	Formująca
EK2	KW02	C01,C02	ĆW1,ĆW2,ĆW3,ĆW4	Praktyka	Formująca
EK3	KU15	C01,C02	ĆW1,ĆW2,ĆW3,ĆW4	Praktyka	Formująca

11. Wykaz literatury

a) Literatura podstawowa:

Lp.	
1.	„Światło Yogi” - B.K.S Iyengar „
2.	„Anatomia Hatha Yogi„ - H.David Coulter”
3.	„Ashtanga Yoga Practice and Philosophy” – Gregor Maehle

b) Literatura uzupełniająca:

Lp.	
1.	„Joga. Anatomia i praktyka” - Nicola Jenkins i Leigh Brandon
2.	„Yoga ashtanga” –John Scott
3.	„Ashtanga Yoga bez tajemnic”- Matthew Sweeney
4.	„Joga dla początkujących”- Wiktor Mrogulec
5.	„Joga dla Zdrowia”- Kulmatycki Lesław

6.	„Yogasutry Patańdzialego” – Larry Rosenberg”
7.	„Yoga światłem życia,- B.K.S Iyengar
8.	„Functional Anatomy of Yoga” – David Keil