

Nazwa Wydziału	WYCHOWANIE FIZYCZNE	
Nazwa jednostki prowadzącej moduł	Katedra Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej i Turystyki Zakład Rekreacji i Odnowy Psychosomatycznej	
Nazwa modułu kształcenia	Formy aktywności ruchowej - Joga	
Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne studia II stopnia kierunek Wychowanie Fizyczne	
Rok studiów	2	
Semestr	3	
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	Przedstaw w postaci symboli	Dla kierunku studiów
	Wiedza	K_W02 K_W14
	Umiejętności	K_U04 K_U013
	Kompetencje społeczne	K_K02
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	<p>Wiedza</p> <p>W01. Wymienia i charakteryzuje korzyści zdrowotne wynikające z regularnego wykonywania ćwiczeń fizycznych jogi. Identyfikuje efekty regularnie podejmowanych ćwiczeń fizycznych jogi w aspekcie ogólnej sprawności fizycznej.</p> <p>W02. Wskazuje zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące prowadzenia zajęć jogi oraz wymienia pozycje (ćwiczenia) jogi zalecane i przeciwwskazane dla osób starszych oraz obciążonych chorobami cywilizacyjnymi.</p> <p>Umiejętności</p> <p>U01. Wybiera i demonstruje pozycje (ćwiczenia) jogi dla osób obarczonych wybraną chorobą cywilizacyjną.</p> <p>U02. Demonstruje pozycje jogi na poziomie co najmniej podstawowym.</p> <p>Kompetencje społeczne</p> <p>K01. Rozumie potrzebę poszerzania wiedzy i umiejętności celem stałego modyfikowania i poszerzania zasobu ćwiczeń stosowanych w procesie treningowym i edukacyjnym.</p>	
Treści modułu kształcenia	<p>Dla każdej grupy asan z poniżej wymienionych zostanie omówiony cel poszczególnych pozycji jogi, wskazania do ich stosowania m.in. w przypadku osób z różnymi schorzeniami i chorobami cywilizacyjnymi i osób starszych oraz przeciwwskazania do wykonywania poszczególnych pozycji jogi.</p> <p>1. Praca ciała w płaszczyźnie strzałkowej z zaakcentowaniem skłonów do przodu. Rozciąganie taśmy tylnej w skłonach do przodu i pozycje rozciągające mięśnie kulszowo-goleniowe.</p> <p>2. Praca ciała w płaszczyźnie strzałkowej z zaakcentowaniem skłonów do tyłu. Pozycje rozciągające taśmy przednie oraz pozycje rozciągające</p>	

	<p>zginacze stawu biodrowego i mięśnie piersiowe.</p> <p>3. Praca ciała w płaszczyźnie czołowej – asany stojące rozciągające mięśnie przywodziciele stawu biodrowego.</p> <p>4. Praca kręgosłupa i miednicy w asanach skrętnych. Asany stojące skrętne. Wzmacnianie mięśni skośnych brzucha, i głębokich grzbietu, mobilizacje kręgosłupa piersiowego.</p> <p>5. Kształtowanie równowagi. Asany stojące, równoważne. Wzmacnianie mięśni pośladkowych i mm NN (kkd).</p> <p>6. Podpory. Wzmacnianie mięśni grzbietu i brzucha.</p> <p>7. Skłony do tyłu. Zwiększanie ruchomości w stawach ramiennych i obręczy barkowej oraz rozciąganie mięśni piersiowych. Zwiększanie ruchomości kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej.</p> <p>8. Pozycje siedzące. Zwiększanie ruchomości w stawach biodrowych i stawach stóp.</p> <p>9. Podpory i balanse na rękach. Kształtowanie siły i wytrzymałości mm obręczy barkowej i RR.</p> <p>10. Pozycje siedzące i równoważne. Elongacja kręgosłupa, wzmacnianie mięśni grzbietu i brzucha.</p> <p>11. Pozycje leżące i odwrócone.</p> <p>12. Skręty w pozycjach siedzących i leżących.</p> <p>13. Zaliczenie.</p>
Stosowane metody dydaktyczne	Pokaz, ćwiczenia, metoda syntetyczna, analityczna, kompleksowa w nauczaniu pozycji jogi
Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów	Prezentacja poszczególnych asan jogi i wskazanie ich celu, przygotowanie i poprowadzenie fragmentu zajęć, aktywne uczestnictwo w zajęciach.
Forma i warunki zaliczenia modułu/przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego modułu	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest obecność na zajęciach i aktywne w nich uczestnictwo oraz wykazanie się umiejętnościami praktycznymi i wiedzą z zakresu wpływu poszczególnych asan na sprawność ogólną ćwiczącego.</p> <p>Forma zaliczenia – odpowiedź i sprawdzian umiejętności praktycznych.</p> <p>Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania ćwiczeń oraz wykazał się dużym zaangażowaniem na zajęciach.</p> <p>Ocena dobra: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, uczęszczał na ćwiczenia wykazując w nich średnie zaangażowanie.</p> <p>Ocena dostateczna: student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem.</p> <p>Ocena niedostateczna: student nie opanował wiadomości nawet w stopniu podstawowym, nie był obecny na wymaganej liczbie zajęć, nie wykazywał się</p>

	zaangażowaniem podczas zajęć.
Typ modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Fakultatywny
Język kształcenia	polski
Sposób realizacji	Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów.
Wymagania wstępne i dodatkowe	Strój sportowy, brak przeciwwskazań do ćwiczeń fizycznych
Rodzaj i liczba godzin zajęć dydaktycznych wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów, gdy w danym module/przedmiocie przewidziane są takie zajęcia	Studia stacjonarne: Wykład: 0 Ćwiczenia: 26 Łącznie: 26 Studia niestacjonarne: Wykład: 0 Ćwiczenia: 13 Łącznie : 13
Liczba punktów ECTS przypisana modułowi	2
Bilans punktów ECTS	Łączny nakład pracy studenta wynosi 52 godz. (2 pkt ECTS). Studia stacjonarne: Uczestnictwo w ćwiczeniach: 26 godzin, Przygotowanie do ćwiczeń: 12 godzin, Praca z literaturą: 10 godzin, Przygotowanie do zaliczenia: 4 godziny. Studia niestacjonarne: Uczestnictwo w ćwiczeniach: 13 godzin, Przygotowanie do ćwiczeń: 17 godzin, Praca z literaturą: 15 godzin, Przygotowanie do zaliczenia: 7 godzin.
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu	Podstawowa: 1. Grabara M, Szopa J. Joga akademicka i techniki relaksacyjne w kontekście prozdrowotnej aktywności fizycznej i kontroli stresu. AWF Katowice; 2020. 2. Iyengar BKS. Światło jogi. Virya, Warszawa 1995. 3. Kaminoff, L. Joga. Ilustrowany przewodnik anatomiczny. Studio Astropsychologii, Białystok 2011. Uzupełniająca: 4. Coulter DH. Anatomia hatha jogi.: BR Focus, Warszawa 2008. 5. Górna J., Szopa J. Joga, Ruch - oddech - relaks. KOS, Katowice 2005. 6. Grabara M. Hatha jako forma aktywności fizycznej w profilaktyce wybranych chorób cywilizacyjnych. Polish Journal of Sport and Tourism 2017, 24, 72-78. 7. Kulmatycki L. Stres i joga. Książka i Wiedza, Warszawa, 1999. 8. Thapar M, Singh N. Joga z dziećmi. Wyd. ABA Oficyna 2006
Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki	Nie dotyczy

Efekty kształcenia	Forma oceny		
	Sprawdzian umiejętności praktycznych	Odpowiedź	Obserwacja
W1		X	
W2		X	X
U1	X	X	
U2	X		X
K1			X