

Karta Opisu Przedmiotu

Studia podyplomowe		Holistyczne Zarządzanie Samorozwojem. Joga i ajurweda dla kadry menadżerskiej		
Nazwa przedmiotu		Metodyka ćwiczeń jogi		
Subject Title		Methodics of yoga exercises		
Semestr		ECTS (pkt.)	Tryb zaliczenia przedmiotu	Kod przedmiotu
I		1	Zaliczenie na ocenę	PV 2
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Wiedza	1.	Podstawowa wiedza na temat treningu jogi	
		2.	Znajomość podstawowych pojęć: joga, pranajama, asan, čakry	
	Umiejętności	1.	Zdolność zastosowania wiedzy teoretycznej w praktyce	
		Kompetencje społeczne	1.	Współpraca w grupie
2.	Wgląd w siebie i umiejętność autodiagnozy samopoczucia			
Cele przedmiotu: zapoznanie słuchaczy studiów z zasadami wykonywania ćwiczeń jogi i ich wpływu na ludzki organizm w odniesieniu do hinduskiego systemu filozoficznego				
Program przedmiotu				
Forma zajęć	Liczba godzin zajęć w semestrze		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)	
Wykład	5		mgr Pyiush Mittal	
Ćwiczenia	8		mgr Pyiush Mittal	
Laboratorium				
Projekt				
Seminarium				
Treści kształcenia				
Wykład		Sposób realizacji		
Lp.	Tematyka zajęć			Liczba godzin
1.	Wprowadzenie do filozofii jogi; joga sutry i Patańdzali			2
2.	Joga i duchowość; joga i dieta;			1
3.	Korzyści płynące z praktyki asan			1
4.	Efekty zdrowotne i medyczne praktykowania jogi			1
Liczba godzin zajęć w semestrze				5
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		Pytania kontrolne w trakcie wykładu, zachęcanie do dyskusji w ramach wykładu		
Ćwiczenia		Sposób realizacji		
Lp.	Tematyka zajęć			Liczba godzin
1.	Ćwiczenia uelastyczniające, zasady wykonania asan			2
2.	Klasyfikacja asan – pozycje stojące i odwrócone			2
3.	Klasyfikacja asan – pozycje leżące			2
4.	Klasyfikacja asan – pozycje siedzące			2
Liczba godzin zajęć w semestrze				8
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		wykonanie ćwiczeń w grupie (poprawność doboru narzędzi oraz aktywność w ramach zajęć), prezentacja opracowanego materiału na zadany temat		

Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia			Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	Formy realizacji (W, C, L, P, S)	Metody weryfikacji efektów kształcenia
Wiedza	1.	Zna teoretyczne postawy dotyczące koncepcji jogi i koncepcji ajurwedyjskiej	P_W02, P_W05, P_W09, P_W10	W, C	I, J, O, R
	2.	Zna i rozumie techniki medytacyjne w zarządzaniu stresem	P_W02, P_W05, P_W09, P_W10	W, C	I, J, O, R
Umiejętności	1.	Sprawnie posługuje się systemami normatywnymi, normami i regułami oraz potrafi posługiwać się nimi w celu rozwiązywania konkretnych problemów z zakresu zarządzania zdrowiem	P_U01, P_U10, P_U13	W,C	I, J, O, R
	2.	Potrafi samodzielnie projektować techniki relaksacyjne	P_U01, P_U10, P_U13	C	I, J, O, R
	3.	Potrafi przeprowadzić stadium przypadku treningu jogi	P_U01, P_U10, P_U13	C	I, J, O, R
Kompetencje społeczne	1.	Rozumie społeczne aspekty praktycznego stosowania zdobytej wiedzy i umiejętności oraz związaną z nią odpowiedzialność	P_K01, P_K07	W, C	I, J, O, R
	2.	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie	P_K01, P_K07	W, C	I, J, O, R
	3.	Ma przekonanie o znaczeniu jogi i medycyny ajurwedyjskiej w koncepcji holistycznego zarządzania rozwojem	P_K04,	W, C	I, J, O, R
Metody weryfikacji efektów kształcenia: A-egzamin pisemny, B-egzamin ustny, C-zaliczenie pisemne, D-zaliczenie ustne, E-na podstawie ocen cząstkowych z odpowiedzi ustnych, F-na podstawie ocen cząstkowych z odpowiedzi pisemnych, G-praca kontrolna, H-ocena ze sprawozdań, I-ocena z przebiegu ćwiczeń, J-ocena z przygotowania do ćwiczeń, K-ocena z przebiegu realizacji projektu, L-ocena pisemnej realizacji projektu, M-ocena z obrony projektu, N-ocena formy prezentacji, O-observacja aktywności na zajęciach, P-ocena treści prezentacji, R-observacja systematyczności,					

Metody dydaktyczne:

Wykład, dyskusja kierowana, pytania kontrolne w trakcie wykładu, zachęcanie do dyskusji w ramach wykładu, wykonanie ćwiczeń w grupie

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

wykonanie ćwiczeń w grupie (poprawność doboru narzędzi oraz aktywność w ramach zajęć), prezentacja opracowanego materiału na zadany temat

Literatura podstawowa:

- [1] C. M. Bhandari - Yoga Shakti. Body, Mind and Spirit. Fitness and relaxation highway
- [2] Swami Vishnudevananda – The Complete Illustrated Book of Yoga
- [3] B. K. S. Iyengar – Light on the Yoga Sutras of Patanjali
- [4] K. Desikachar – The Yoga of Healing
- [5] T. K. V. Desikachar – The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice
- [6] Paramahansa Yogananda – Autobiography of a yogi
- [7] Swami Sivananda – Essence of Vedanta

Przygotował:

- [1] Piyush Mittal

* niewłaściwe przekreślić