

## Karta Opisu Przedmiotu

Studia podyplomowe		Holistyczne zarządzanie samorozwojem. <i>Joga i ajurweda dla kadry menadżerskiej.</i>				
Nazwa przedmiotu		Anatomia jogi				
Subject Title		Anathomy of yoga				
Semestr		ECTS (pkt.)		Tryb zaliczenia przedmiotu	Kod przedmiotu	
II		1		Zaliczenie na ocenę	PV 8	
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Wiedza	1.	Zna zasady bezpiecznych ruchów ciała			
	Umiejętności	1.	Posiada rozwiniętą świadomość ciała			
	Kompetencje społeczne	1.				
		2.				
Cele przedmiotu: Nauka podstaw anatomii w praktyce jogi.						
<b>Program przedmiotu</b>						
Forma zajęć		Liczba godzin zajęć w semestrze		Prowadzący zajęcia (tytuł/stoień naukowy, imię i nazwisko)		
Wykład		5		mgr Łukasz Zalewski		
Ćwiczenia						
Laboratorium						
Projekt						
Seminarium						
<b>Treści kształcenia</b>						
Wykład		Sposób realizacji				
Lp.	Tematyka zajęć				Liczba godzin	
1.	Shatkarmy – zabiegi oczyszczające ciało				1	
2.	Anatomia wgięć w tył i skłonów do przodu				2	
3.	Anatomia pozycji odwróconych				1	
4.	Praktyka pozycji jogi a układ powięziowy człowieka				1	
Liczba godzin zajęć w semestrze					5	
Cele przedmiotu: Nauka podstaw anatomii w praktyce hatha jogi.						
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia			Ustne zaliczenie w formie eseju z prezentacją pozycji hata jogi			
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.	Znajomość anatomii narządów ruchu		P_W07, P_W10, P_U09, P_U13	W	D
	2.	Znajomość podstawowych pozycji hatha jogi		P_W07, P_W10,	W	D, O
Umiejętności	1.	Potrafi bezpiecznie ustawić ciało w pozycjach jogi		P_U01, P_U07, P_U11	W	D
Kompetencje społeczne	1.	Rozumie społeczne aspekty praktycznego stosowania zdobytej wiedzy i umiejętności		P_K01, P_K04, P_K07	W	O
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 z elementami konwersatorium

**Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:**

Prezentacja eseju zwięźle ustosunkowującego się do treści przedstawionych na wykładach, przedstawiający własne subiektywne oceny a nie streszczenie (!) wysłuchanych wykładów z prezentacją pozycji hata jogi

**Literatura podstawowa:**

- [1] Prometeusz: Atlas anatomii człowieka tom 1- Anatomia ogólna i układ mięśniowo-szkieletowy
- [2] T. Myers, Taśmy anatomiczne
- [3] H. D. Coulter, Anatomia hatha jogi

**Literatura uzupełniająca:**

- [1] L.S. Vinkar, Swami Kunalayananda, Joga indyjski system leczniczy
- [2] Z. Ignasiak, Anatomia układu ruchu
- [3] L. Kaminoff, Joga. Ilustrowany przewodnik anatomiczny
- [4] B.K.S. Iyengar, Światło jogi

**Przygotował:**

Łukasz Zalewski

---

\* niewłaściwe przekreślić