

Karta Opisu Przedmiotu

Studia podyplomowe		Holistyczne zarządzanie samorozwojem Joga i ajurweda dla kadry menadżerskiej			
Nazwa przedmiotu		Praktyka jogi i medytacji			
Subject Title		Practice of yoga and meditation			
Semestr		ECTS (pkt.)	Tryb zaliczenia przedmiotu	Kod przedmiotu	
I i II		2	Zaliczenie na ocenę	PV 16	
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Wiedza	1.	Znajomość podstaw anatomii człowieka		
	Umiejętności	1.	Świadomość własnego ciała		
	Kompetencje społeczne	1.			
Cele przedmiotu: Słuchacz uczy się techniki wykonywania poszczególnych asan oraz zapoznaje się z ich oddziaływaniem (rozciąganie, wzmacnianie grup mięśni, wpływ na ukształtowanie kręgosłupa, itp.)					
Program przedmiotu					
Forma zajęć	Liczba godzin zajęć w semestrze		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)		
Wykład					
Ćwiczenia	24				
Laboratorium					
Projekt					
Seminarium					
Treści kształcenia					
Ćwiczenia		Sposób realizacji			
Lp.	Tematyka zajęć			Liczba godzin	
1.	Poznanie asan (pozycji jogi) z poszczególnych grup: stojących, siedzących, skłonów w przód, skrętów, pozycji odwróconych, wygięć do tyłu oraz pozycji brzusznych i relaksacyjnych.			2	
2.	Realizacja sesji jogi opartych na poznanych pozycjach.			3	
3.	Techniki oddychania (pranajama).			3	
4.	Nauka powitania słońca w wersji klasycznej oraz sekwencja asan połączonych z cyklem oddechowym.			3	
5.	Praktyka asan i pranajam oraz terapeutycznych ich właściwości.			3	
6.	Asany nastawione na konkretne części ciała.			3	
7.	Asany nastawione na dolegliwości bólowe.			2	
8.	Poznanie pozycji jogi poprzez pracę w parach i trójkach.			2	
9.	Elementy wizualizacji, medytacji i relaksacji.			3	
Liczba godzin zajęć w semestrze				24	
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		wykonanie ćwiczeń w grupie (poprawność doboru narzędzi oraz aktywność w ramach zajęć),			
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.	Ma pogłębioną wiedzę na temat możliwości wykorzystania medycy ajurwedyjskiej w celu tworzenia harmonii energii pomiędzy elementami ciała i ducha będących podstawą dla utrzymania sprawności duchowej i fizycznej kapitału ludzkiego.	P_W02, P_W07	C	I, J, O, R
	2.	Ma pogłębioną wiedzę na temat zastosowania technik fizjoterapeutycznych w kontekście holistycznego zarządzania samorozwojem	P_W02, P_W07	C	I, J, O, R

Umiejętności	1.	Potrafi bezpiecznie ustawić ciało w pozycjach jogi	P_U01, P_U07, P_U11	C	I, J, O, R
	2.	Potrafi prowadzić trening uważności	P_U09, P_U10	C	I, J, O, R
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role	P_K08	Ć	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:

ćwiczenia fizyczne pod kierunkiem prowadzącego

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

observacja aktywności na zajęciach, observacja systematyczności

* niewłaściwe przekreślić