

Politechnika Opolska
Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii

Karta Opisu Przedmiotu

Studia podyplomowe (kurs kształcący)*		Instruktor odnowy Psychosomatycznej			
Nazwa przedmiotu		Praktyka samoświadomości i relaksacji			
Subject Title		The practise of self-awareness and relaxation			
Semestr		ECTS (pkt.)	Tryb zaliczenia przedmiotu	Kod przedmiotu	
I		4	Zaliczenie na ocenę	OP03	
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Wiedza	1.	Posiada podstawową wiedzę o celach ćwiczenia jogi.		
		2.	Posiada podstawową wiedzę o efektach działania emocji i stresu.		
	Umiejętności	1.	Posiada zdolność obserwowania i rozpoznawania stanów napięć w organizmie.		
		Kompetencje społeczne	1.	Jest otwarty na poznawanie wschodnich metod relaksacji.	
	2.		Bierze udział w dyskusjach na zajęciach grupowych.		
Cele przedmiotu: Zapoznanie się z tybetańską praktyką utrzymywania stanu samo-świadomości i metod relaksacji poprzez integrację trzech wymiarów egzystencji: umysłu (naukę samo-obszervacji myśli), energii (naukę rytmicznego oddychania) i ciała (naukę Jantra-Jogi).					
Program przedmiotu					
Forma zajęć	Liczba godzin zajęć w semestrze		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)		
Wykład	6		dr Daria Hołodnik		
Seminarium	20		dr Daria Hołodnik, mgr Aleksandra Kruczek, mgr Łukasz Zalewski		
Treści kształcenia					
Wykład		Sposób realizacji	Wykład z dyskusją		
Lp.	Tematyka zajęć				Liczba godzin
1.	Świadomość i obecność.				2
2.	Trzy wymiary egzystencji: umysł (stany mentalne), głos (energii) i ciało (aktywność fizyczna).				3
3.	Integracja praktyki uważności w życiu codziennym.				1
Liczba godzin zajęć w semestrze					6
Seminarium		Sposób realizacji	Ćwiczenia praktyczne na matach		
Lp.	Tematyka zajęć				Liczba godzin
1.	Trening medytacji (stanu spokoju) i kontemplacji (samo-obszervacji).				6
2.	Trening i nauka rytmicznego oddychania.				6
3.	Trening tybetańskiej Jantra Jogi.				6
4.	Trening innych form jogi.				2
Liczba godzin zajęć w semestrze					20
Efekty uczenia się dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia			Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Formy realizacji (W, C, L, P, S)	Metody weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza	1.	Zna teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy odnowy psychosomatycznej	W03	W	C
	2.	Zna i wymienia wskazania i przeciwwskazania do stosowania technik i metod z zakresu odnowy psychosomatycznej	W04	W	C

Umiejętności	1.	Potrafi zastosować metody i techniki wykorzystywane w regeneracji psychosomatycznej oraz profilaktyce schorzeń cywilizacyjnych	U01	W, S	M, O
	2.	Potrafi dobrać techniki relaksacyjne i obniżające napięcie	U02	W, S	M, O
Kompetencje społeczne	1.	Dbą o nawiązywanie i utrzymanie pełnego szacunku kontaktu z podopiecznym, a także okazuje zrozumienie dla różnic światopoglądowych i kulturowych	K02	S	M, O

Metody weryfikacji efektów uczenia się:

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: pogadanka i dyskusja w wykorzystaniu metod krytycznego myślenia.

Seminarium: ćwiczenie oddechowe, trening Jantry Jogi, trening innych technik jogi, ćwiczenia wizualne i mentalne

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

Wykład: na podstawie zaliczenia pisemnego, składającego się z zestawu pytań testowych. Odpowiedzi są oceniane w następującym systemie:

5,0 (bdb) – 100% - 85 % poprawnych odpowiedzi,

4,0 (db) – 85% - 65% poprawnych odpowiedzi,

3,0(dst) – 65% - 50% poprawnych odpowiedzi

Seminarium: na podstawie zaliczenia praktycznego, polegającego na przedstawieniu wybranego zestawu ćwiczeń jogi i ćwiczeń oddechowych zorientowanych na osiągnięcie efektu relaksacji. Weryfikacja na podstawie:

1. Prawidłowej selekcji metod relaksacji efektu (50% zaliczenia)
2. Poprawnym wyjaśnieniu wybranej metody i jej demonstracji (50 % zaliczenia)

Literatura podstawowa:

[1] Norbu C.N., LUSTRO. Rady dotyczące obecności i świadomości, Wydawnictwo NORBU, Warszawa 2008.

[2] Wangyal T., Tybetańska Joga ciała, mowy i umysłu, Dom Wydawczy REBIS, Poznań 2013.

[3] Norbu C.N. & Andrico F., Tibetan Yoga of Movement. The art and practise of Yantra Yoga, Shang Shung Publications (Arcidosso) & North Atlantic Books (Berkely), 2012.

Literatura uzupełniająca:

[1] Norbu C.N., Cenna Waza, Wyjaśnienia dotyczące podstawy Santi Maha Sanghi, Wydawnictwo Shang Shung, Arcidosso.

[2] Norbu C.N., Joga Snu i praktyka naturalnego światła, Wydawnictwo A, Kraków, 2012.

* niewłaściwe przekreślić

.....
(kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony:
pieczęć/podpis

.....
(Dziekan Wydziału
pieczęć/podpis