



Nazwa przedmiotu: Gyrokinesis		
Jednostka prowadząca przedmiot: Wydział Wydział Sztuk Scenicznych		Rok akademicki: 2021/2022
Kierunek: Sztuki Sceniczne	Specjalność: Somatyka w Tańcu i Terapii	
Forma studiów: stacjonarne	Profil kształcenia: ogólnoakademicki	Status przedmiotu: moduł fakultetów specjalistycznych
Rodzaj studiów: drugiego stopnia	Forma zajęć: ćwiczenia, zajęcia zbiorowe	Język przedmiotu: polski i angielski
Koordinator przedmiotu	mgr Urszula Wojtkowiak	
Prowadzący zajęcia	mgr Urszula Wojtkowiak	
Cele przedmiotu	Zrozumienie podstaw metody Gyrokinesis. Pogłębienie świadomości własnego ciała. Poznanie charakterystycznych dla metody technik oddechu i wyrobienie umiejętności integrowania ich z ruchem. Poznanie metod wzmocnienia ciała bez obciążenia mięśni i stawów. Kształtowanie dobrej podstawy. Poszukiwanie płynności w poruszaniu się.	
Wymagania wstępne	Wiedza nabyta na studiach pierwszego stopnia (poziom 6 PRK) lub ukończone studia pierwszego stopnia.	
Kategorie efektów	EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU	Numer efektu kier./spec.
Umiejętności	Posiada umiejętności korygowania zaburzeń motorycznych.	7UW_12 7UU_4
Kompetencje społeczne	Wykorzystania w sposób świadomy oraz poparty doświadczeniem mechanizmów psychologicznych wspomagających podejmowane działania wykonawcze i twórcze.	7KK_3
TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU		Liczba godzin
Sekwencje na taborecie aktywujące mobilność miednicy i poczucie centrum ruchu.		12
Wprowadzenia pojęcia spiralnego ruchu, projektowanie ruchu okrężnego, ćwiczenia na karimacie.		11
Świadoma praca z oddechem i integrowanie technik oddechu z ruchem całego ciała.		4
Mobilizacja miednicy i rozluźnianie bioder- sekwencje na karimacie oraz na stojąco.		3
Metody kształcenia	Ćwiczenie i prezentacja.	
Warunki zaliczenia	Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się <i>1 pkt ECTS = 30 godzin pracy studenta (zajęcia + praca własna)</i> Uczestniczenie w zajęciach, zapoznanie się z zaproponowanym materiałem. Umiejętność zaproponowania ćwiczeń dla odbiorcy o różnych potrzebach motorycznych.	
Rok	realizacja na dowolnym roku	
Semestr	I	II
ECTS	2	
Ogólna liczba godzin	30	
Rodzaj zaliczenia	Zs	
Literatura podstawowa		

„Ciało konstrukcja doskonała. Sieć nerwowo- powięziowe w skutecznej terapii przewlekłego bólu”
Autor: Karen Gabler, Galaktyka 2018r

Literatura uzupełniająca

„Duchowość ciała. Bioenergetyka w terapii ciała i duszy.”

Autor: Alexander Lowen, Czarna owca 2020r

„Jak prawidłowo chodzić, stać, siedzieć”

Autor: Mary Bond, Virgo 2017r

Ostatnia modyfikacja opisu przedmiotu

Data	Imię i nazwisko	Czego dotyczy modyfikacja
10.01.2022	Urszula Wojtkowiak	Dostosowanie do nowego formularza opisu przedmiotu

Sposoby realizacji i weryfikacji efektów uczenia się zostały dopasowane do sytuacji epidemiologicznej wewnątrznymi aktami prawnymi Uczelni.