



Akademia Muzyczna
im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi

| | | |
|--|--|---|
| Nazwa przedmiotu: Joga | | |
| Jednostka prowadząca przedmiot: Wydział Sztuk Scenicznych | | Rok akademicki: 2021/2022 |
| Kierunek: Sztuki Sceniczne | Specjalność: Somatyka w Tańcu i Terapii | |
| Forma studiów: stacjonarne | Profil kształcenia: ogólnoakademicki | Status przedmiotu: fakultet specjalistyczny |
| Rodzaj studiów: drugiego stopnia | Forma zajęć: ćwiczenia, zajęcia zbiorowe | Język przedmiotu: polski i angielski |
| Koordinator przedmiotu | mgr Krzysztof Skolimowski | |
| Prowadzący zajęcia | mgr Krzysztof Skolimowski | |
| Cele przedmiotu | Wyrobienie nawyku prawidłowej postawy ciała. Wzmocnienie tonusu mięśniowego wykorzystywanego w pracy specjalistycznej. Nauka prawidłowego oddychania i kontrolowania swoich emocji. Poznanie relacji między oddechem a emocjami. | |
| 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. |
| Wiedza | wzajemne relacje pomiędzy teoretycznymi i praktycznymi aspektami kierunku studiów oraz wykorzystuje tę wiedzę dla dalszego rozwoju artystycznego | 7WG_9 |
| Umiejętności | posiada umiejętność 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 |
| Nauka i doskonalenie prawidłowego wykonywania asan. | | 12 |
| Nauka i doskonalenie prawidłowego oddechu „Pranayama” | | 12 |
| Nauka czym jest relaksacja , wizualizacja i medytacja. | | 3 |
| Ayurveda | | 3 |
| Metody kształcenia | ćwiczenia i prezentacja | |
| Warunki zaliczenia | Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się <i>2 pkt ECTS = 30 godzin pracy studenta (zajęcia + praca własna)</i> 1 semestr zaliczenie wykonanie prawidłowe Asan i wiedza z korelacji oddech emocje. 2 semestr zaliczenie przeprowadzenie samodzielnie lekcji z Jogi. | |
| Rok | realizacja na dowolnym roku | |
| Semestr | I | II |
| ECTS | 1 | 1 |
| Ogólna liczba godzin | 15 | 15 |
| Rodzaj zaliczenia | Z | Z |
| Literatura podstawowa | | |
| Joga i Ajurveda – Bartosz Nieraszkowski (Galaktyka 2015r) Ayurveda sztuka życia- Dr. Dilbag Jindal (Art of Living 2020r) Joga lecznicza- Ravi Javalgekar (Comes 1992r) | | |

| Literatura uzupełniająca | | |
|--|------------------------|---|
| | | |
| Ostatnia modyfikacja opisu przedmiotu | | |
| Data | Imię i nazwisko | Czego dotyczy modyfikacja |
| 16.12.2021 | Krzysztof Skolimowski | Dostosowanie do nowego formularza opisu przedmiotu. |

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