



Nazwa przedmiotu: Joga					
Jednostka prowadząca przedmiot: Wydział Sztuk Scenicznych				Rok akademicki: 2021/2022	
Kierunek: Sztuki Sceniczne		Specjalność: Choreografia			
Forma studiów: stacjonarne		Profil kształcenia: ogólnoakademicki		Status przedmiotu: fakultet specjalistyczny	
Rodzaj studiów: drugiego stopnia		Forma zajęć: ćwiczenia/zajęcia zbiorowe		Język przedmiotu: polski i angielski	
Koordynator 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.			
Kategorie efektów		EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU		Numer efektu kier./spec.	
Wiedza		- syntezę odnośnych dziedzin sztuki i ich związki z innymi dziedzinami współczesnego życia oraz wykorzystuje ją w sposób odpowiadający kierunkowi i zakresowi studiów		7WG_8	
Umiejętności		- wykorzystać swoją wiedzę i osobowość artystyczną do tworzenia, realizowania i wyrażania własnych koncepcji artystycznych - stosować techniki pozwalające panować nad objawami stresu		7UW_2 7UK_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		I		II	
Semestr		I	II	III	IV
ECTS		1	1		
Ogólna liczba godzin		15	15		
Rodzaj zaliczenia		Z	Z		
Literatura podstawowa					
Joga i Ajurveda – Bartosz Nidaszkowski (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.