



Akademia Muzyczna
im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi

Nazwa przedmiotu: Joga		
Jednostka prowadząca przedmiot: Wydział Sztuk Sceniczych		Rok akademicki: 2021/2022
Kierunek: Sztuki Sceniczne	Specjalność: Somatyka w Tańcu i Terapii	
Forma studiów: niestacjonarne	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.
Umiejętności	Posiada umiejętność korygowania zaburzeń motorycznych.	7UW_12 7UU_4
Kompetencje społeczne	Wykorzystuje w sposób świadomy oraz poparty doświadczeniem mechanizmy psychologiczne wspomagające podejmowane działania wykonawcze i twórcze.	7KK_3
TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU		Liczba godzin
Nauka i doskonalenie prawidłowego wykonywania asan.		6
Nauka i doskonalenie prawidłowego oddechu „Pranayama”.		6
Nauka czym jest relaksacja , wizualizacja i medytacja.		2
Ayurveda.		2
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	8	8
Rodzaj zaliczenia	Z	Z
Literatura podstawowa		
Joga i Ajurweda – Bartosz Nidaszkowski (Galaktyka 2015r) Ayurveda sztuka życia- Dr. Dilbag Jindal (Art of Living 2020r) Joga lecznicza- Ravi Javalegar (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.