

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: JOGA
Nazwa w języku angielskim: YOGA
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW033272
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach kursu.
2. Brak przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń rozciągających i wzmacniających

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Przywrócenie prawidłowej ruchomości w stawach całego ciała.
C2: Rozciągnięcie przykurczonych mięśni i wzmocnienie osłabionych grup mięśniowych.
C3: Mobilizacja mięśni obręczy barkowej i biodrowej.
C4: Opanowanie oddechu torem przeponowo – brzuszny w trakcie praktyki jogi oraz wykorzystanie technik oddechowych do radzenia sobie ze stresem.
C5: Poprawa i rozwijanie koordynacji ruchowej i równowagi.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

PEK_W01: Zna zasady bezpiecznej praktyki jogi.

PEK_W02: Posiada podstawową wiedzę z zakresu budowy i ruchomości ciała człowieka.

Z zakresu umiejętności:

PEK_U01: Wykonuje ćwiczenia rozciągające i wzmacniające na wybrane grupy mięśniowe.

PEK_U02: Potrafi przyjąć i utrzymać prawidłową pozycję ciała w czasie ćwiczeń.

PEK_U03: Potrafi kontrolować oddech podczas ćwiczeń.

Z zakresu kompetencji społecznych:

PEK_K01: Ma świadomość ważności systematycznej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

PEK_K02: Potrafi współdziałać ze współćwiczącym w czasie wykonywania ćwiczeń w parach.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zajęcia organizacyjne: omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych oraz zasad BHP obowiązujących na zajęciach. Kryteria oceniania, odrabiania i usprawiedliwiania nieobecności. Wprowadzenie do wykonywania podstawowych pozycji jogi. Zarys historii i tradycji jogi na świecie.	2
Ćw. 2-3	Nauczanie prawidłowego wykonania podstawowych pozycji jogi oraz przedstawienie ich oddziaływania na ciało. Wprowadzenie sekwencji „powitania słońca”, jako stałego elementu zajęć. Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.	4
Ćw. 4-7	Nauczanie najważniejszych pozycji stojących w jodze. Praca nad poprawą równowagi, angażowanie mięśni głębokich. Wykorzystanie świadomego oddechu do poprawy wykonania tych ćwiczeń. Ćwiczenia rozciągające i relaksacyjne.	8
Ćw. 8-9	Nauczanie skłonów do przodu i skrętów. Ćwiczenia rozciągające tylne grupy mięśniowe oraz biodra (tzw. otwieranie bioder). Ćwiczenia relaksacyjne.	4
Ćw.10-11	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie (brzuch, nogi, mięśnie grzbietu) oraz rozciągające główne grupy mięśniowe z naciskiem na mięśnie z tendencją do przykurczu. Relaksacja.	4
Ćw. 12 -13	Wygięcia do tyłu. Wprowadzenie do bezpiecznego wykonywania asan z grupy wygięć. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i obręczy barkowej oraz ich rozciąganie. Relaksacja.	4
Ćw. 14	Pozycje odwrócone. Wprowadzenie do bezpiecznego wykonywania pozycji odwróconych. Omówienie ich działania i przeciwwskazań. Relaksacja.	2
Ćw. 15	Zajęcia podsumowujące semestr- omówienie aktywności, ocen, ćwiczenia relaksacyjne.	2
	Suma godzin	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Wykład prowadzącego. N3. Testy, Pomiary.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01,W02	Odpowiedź ustna, demonstracja
F2	PEK_U01, U02, 03, K02	Demonstracja, frekwencja
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
LITERATURA PODSTAWOWA: [1] B.K.S Iyengar, <i>Światło jogi</i> , Wydawnictwo Virya, 2011, ISBN 978-83-903217-7-6 [2] Coulter H. David, <i>Anatomia hatha jogi</i> , Zielone Wydawnictwo, 2019, ISBN 978-83-65852-11-3 [3] Raab A.: <i>Joga kregosłupa</i> . Warszawa: Wydawnictwo Interspar, 2002, ISBN 978-83-87777-88-3 [4] Sweeney Matheew, <i>Asztangajoga bez tajemnic</i> , Zielone Wydawnictwo, 2018, ISBN 978-83-62957-15-6
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA: [1] Ignasiak Z. <i>Anatomia układu ruchu</i> . Wrocław: Wydawnictwo Medyczne Urban&Partner, 2012, ISBN 978-83-7609-912-5
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
Karolina Piróg, karolina.pirog@pwr.edu.pl