

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej**

**Kierunek: SPORT**

**KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa przedmiotu:** Hatha-Joga

**Kod przedmiotu** WNoKF\_SP\_2\_W\_20\_s \_

**Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł** Zakład Tańca

*Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

**Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu**

mgr Joanna Gronek

**Osoby prowadzące przedmiot**

1. mgr Joanna Gronek

**Data opracowania:** 01.09.2024r.

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA DRUGIEGO STOPNIA			
Profil	OGÓLNOAKADEMICKI			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 1, semestr 1			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	j. polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		15		
Liczba punktów ECTS	1			

## 2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studentów z podstawową wiedzą dotyczącą wpływu jogi na zdrowie i możliwości zastosowania jogi w aktywności ruchowej
C02	Przygotowanie studentów do korzystania z elementów jogi w aktywności ruchowej oraz prewencji urazom i kontuzjom
C03	Umożliwienie studentom nabycia kompetencji w zakresie wykonania podstawowych technik w jodze

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- wiedza i umiejętności z zakresu podstaw anatomii oraz bezpieczeństwa podejmowania aktywności rekreacyjnej
- umiejętność przygotowania i prezentowania w formie ustnej i pisemnej przebiegu zajęć z zakresu aktywności ruchowej

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
EK1	Student zna i rozumie znaczenie jogi dla zdrowia oraz umiejętnie opisuje technikę wykonywania asan	K_W03	P7S_WG
EK2	Student potrafi wymienić możliwości wykorzystania elementów jogi w aktywności ruchowej	K_U11 K_U12	P7S_UW P7S_UO
EK3	Student posiada umiejętności pracy w zespole oraz organizowania pracy indywidualnie oraz w grupie	K_K04	P7S_KO

## 5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Nauka prawidłowego ustawienia ciała w pozycjach oraz zaangażowanie konkretnych łańcuchów mięśniowo-powięziowych w praktyce jogi w pozycjach stojących, siedzących, leżących, skrętnych i odwróconych.	8
CW2	Trening Jogi jako uzupełnienie treningu sportowego, koncentrując się na poprawie mobilności, elastyczności, siły funkcjonalnej oraz prewencji urazów.	4
ĆW3	Przedstawienie pozycji regenerujących, wyciszających, praca z oddechem.	3
	Razem	15

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja ustna
M2	Praktyczna realizacja sekwencji indywidualnie i w grupach
M3	Dyskusja

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	1
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	8
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	2
Przygotowanie do egzaminu	2
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>28</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Realizacja praktyczna pozycji, sekwencji, technik oddechowych
F2	Ocena aktywności na zajęciach
F3	Aktywność na zajęciach

### b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie z zakresu realizacji wybranych sekwencji jogi
----	--

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów.
- Pozytywna ocena z zaliczenia końcowego.

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Student nie zna i nie rozumie znaczenia jogi dla zdrowia oraz nie potrafi opisać techniki wykonywania asan.
na ocenę 3	Student zna i rozumie znaczenie jogi dla zdrowia oraz umiejętnie opisuje technikę wykonywania asa na poziomie dostatecznym.
na ocenę 4	Student zna i rozumie znaczenie jogi dla zdrowia oraz umiejętnie opisuje technikę wykonywania asa na poziomie dobrym.
na ocenę 5	Student zna i rozumie znaczenie jogi dla zdrowia oraz umiejętnie opisuje technikę wykonywania asa na poziomie bardzo dobrym.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi wymienić możliwości wykorzystania elementów jogi w aktywności ruchowej.
na ocenę 3	Student potrafi wymienić możliwości wykorzystania elementów jogi w aktywności ruchowej na poziomie dostatecznym.
na ocenę 4	Student potrafi wymienić możliwości wykorzystania elementów jogi w aktywności ruchowej na poziomie dobrym.
na ocenę 5	Student potrafi wymienić możliwości wykorzystania elementów jogi w aktywności ruchowej na poziomie bardzo dobrym.
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
na ocenę 2	Student nie posiada umiejętności pracy w zespole oraz organizowania pracy indywidualnie oraz w grupie.
na ocenę 3	Student posiada umiejętności pracy w zespole oraz organizowania pracy indywidualnie oraz w grupie na poziomie dostatecznym.
na ocenę 4	Student posiada umiejętności pracy w zespole oraz organizowania pracy indywidualnie oraz w grupie na poziomie dobrym.
na ocenę 5	Student posiada umiejętności pracy w zespole oraz organizowania pracy indywidualnie oraz w grupie na poziomie bardzo dobrym.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W03	C01	ĆW1-3	M1, M2, M3	F1, F2, F3, P1
EK2	K_U11 K_U12	C02	ĆW1-3	M1, M2, M3	F1, F2, F3, P1
EK3	K_K04	C03	ĆW1-3	M1, M2, M3	F1, F2, F3, P1

## 11. Wykaz literatury

### a. Literatura podstawowa

Lp.	
	Keil, David. Anatomia funkcjonalna jogi : ilustrowany przewodnik po asanach dla początkujących, praktykujących i nauczycieli / David Keil ; tłumaczenie Anna Bergiel. Białystok: Vital Gwarancja Zdrowia, 2024.
1	Luise Wörle, Erik Pfeiff, <i>Joga jako terapia. Podstawy i zmodyfikowane ćwiczenia podstawowe</i> , Elsevier, Urban & Partner, 2017.
2	Ritta Keller, <i>Joga w każdym wieku. Zdrowie, sprawność i pogoda ducha</i> , Galaktyka, 2021.
3	Martin Kirk, Brooke Boon, Daniel DiTuro D, <i>Hatha joga: bezpieczne ćwiczenia dla ciała i umysłu</i> / Martin Kirk, Brooke Boon, Daniel DiTuro ; [tł. Elżbieta Piłasiewicz]. Vital, Białystok 2014.
4	Michaela Himmel, Renate Ockel, <i>Joga w każdym wieku</i> , Bellona, Warszawa 2014.
5	Thomas W. Myers, Taśmy Anatomiczne, Taśmy anatomiczne : meridiany mięśniowo-powięziowe dla terapeutów manualnych i specjalistów leczenia ruchem / Thomas W. Myers; kolor. il. wykonali: Graeme Chambers, Debbie Maizels, Philip Wilson ; [tł. z jęz. ang.

	Mirosław Kokosz.]. Elsevier, 2014.
--	------------------------------------

**b. Literatura uzupełniająca**

Lp.	
1	McKeown P. Jak oddychać, aby być zdrowym. Kraków 2015
2	Ellsworth A. Anatomia jogi. Buchmann 2013



***Akademia Wychowania Fizycznego***  
*im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*