

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH										
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII										
KIERUNEK: FIZJOTERAPIA										
PROFIL KSZTAŁCENIA: OGÓLNOAKADEMICKI										
Moduł	NIE DOTYCZY									
Przedmiot	JOGA									
Rodzaj przedmiotu	Do swobodnego wyboru									
Koordynator przedmiotu	Dr hab. Małgorzata Grabara, prof. AWF									
Treści programowe przedmiotu oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach										Tak
GRUPA ZAJĘĆ	O. Autorska oferta uczelni									
Liczba godzi w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK		IV ROK		V ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6	sem. 7	sem. 8	sem. 9	sem. 10
Wykład (godz./ECTS)										
Ćwiczenia (godz./ECTS)			26/1							
Praca własna (godz./ECTS)			13/0,5							
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.									
CELE PRZEDMIOTU	C1. Zapoznanie studenta ze specyfiką ćwiczeń fizycznych jogi (hatha jogą); C2. Przekazanie studentowi informacji o wpływie uprawiania ćwiczeń fizycznych jogi na różne aspekty zdrowia i sprawności ćwiczącego. C3. Przygotowanie studenta do promowania aktywności fizycznej.									
EFEKTY UCZENIA SIĘ										
Wiedza – efekty wymienione w standardach	Student zna i rozumie: C.W8. wskazania i przeciwwskazania do wybranych ćwiczeń jogi.									
Wiedza – efekty nie wymienione w standardach										
Umiejętności – efekty wymienione w standardach	B.U9. student wykazuje umiejętności ruchowe z zakresu hatha jogi.									
Umiejętności – efekty nie wymienione w standardach	C.U5. Student konstruuje trening medyczny wykorzystując ćwiczenia hatha jogi dostosowane do potrzeb ćwiczących i dobiera odpowiednie przybory do wykonania ćwiczeń jogi.									
Kompetencje społeczne	KS1. Student prezentuje postawę promującą zdrowy styl życia.									
WARUNKI WSTĘPNE	Brak									
TEMATYKA PRZEDMIOTU										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wzmocnienie mm kończyn dolnych, stabilizacja tułowia. Asany stojące i podpory.</li> <li>2. Sekwencje asan stojących, podporów i siadów z rozciąganiem mm kulszowo-goleniowych i zginaczy stawu biodrowego.</li> <li>3. Sekwencje asan stojących, rozciągających mm przywodziciele stawu biodrowego. Zwiększanie ruchomości w stawach biodrowych.</li> <li>4. Sekwencje asan stojących, podporów i siadów wzmacniających mm brzucha.</li> <li>5. Sekwencje asan stojących, podporów i siadów wzmacniających mm grzbietu i pośladków.</li> <li>6. Rozciąganie taśm przednich, mm piersiowych, biodrowo-łędźwiowych i prostych uda. Przykłady asan przy pogłębionej kifozie piersiowej lub pogłębionej lordozie lędźwiowej.</li> <li>7. Kształtowanie równowagi i zwinności oraz wzmacnianie mm kkd.</li> <li>8. Wzmacnianie mm RR i obręczy barkowej w podporach i pozycjach z balansem na rękach.</li> <li>9. Sekwencje siadów, zwiększanie ruchomości w stawach biodrowych.</li> <li>10. Sekwencje pozycji leżących i odwróconych. Nauka/doskonalenie stania na głowie.</li> <li>11. Vinyasa flow joga. Sekwencje asan stojących, podporów, siedzących wykonywane przy muzyce. Wzmacnianie mm RR i obręczy barkowej.</li> <li>12. Joga dla kręgosłupa. Przykłady modyfikacji asan przy bocznych skrzywieniach kręgosłupa.</li> <li>13. Zaliczenie.</li> </ol>										
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)										

<p>1*. Grabara M., Szopa J. Joga akademicka i techniki relaksacyjne w kontekście prozdrowotnej aktywności fizycznej i kontroli stresu. AWF, Katowice 2020.</p> <p>2*. Grabara M., Szopa J., Asany jogi dla współczesnego człowieka, AWF Katowice 2013.</p> <p>3*. Grabara M. Hatha yoga as a form of physical activity in the context of lifestyle disease prevention. Polish Journal of Sport and Tourism 2017, 24, 65-78.</p> <p>4. Kaminoff L., Joga. Ilustrowany przewodnik anatomiczny. Studio Astropsychologii, Białystok 2011.</p>	
<p><b>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)</b></p>	
<p>1*. Grabara M. Could hatha yoga be a health-related physical activity? Biomedical Human Kinetics; 2016, 8: 10-16.</p> <p>2*. Grabara M, Nowak Z, Nowak A. Effects of hatha yoga on cardiac hemodynamic parameters and physical capacity in cardiac rehabilitation patients. Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention 2020, 40(4): 263-267.</p> <p>3*. Grabara M. Effects of hatha yoga exercises on spine flexibility in young adults. Biomedical Human Kinetics 2016, 8: 113-116.</p> <p>4. Raub JA., Psychophysiologic Effects of hatha yoga on musculoskeletal and cardiopulmonary function: a literature review. Journal of Alternative and Complementary Medicine; 2002, 6: 797-812.</p> <p>5. Williams K., Steiberg L., Petronis J., Therapeutic application of Iyengar Yoga for healing chronic low back pain. International Journal of Yoga Therapy 2003, 13: 55-67.</p>	
<p><b>WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU</b></p>	
<p><a href="https://journals.lww.com/jcrjournal/abstract/2020/07000/effects_of_hatha_yoga_on_cardiac_hemodynamic.8.aspx">https://journals.lww.com/jcrjournal/abstract/2020/07000/effects_of_hatha_yoga_on_cardiac_hemodynamic.8.aspx</a>  <a href="https://peerj.com/articles/12185/">https://peerj.com/articles/12185/</a>  <a href="https://sciendo.com/article/10.1515/pjst-2017-0007">https://sciendo.com/article/10.1515/pjst-2017-0007</a> <a href="https://sciendo.com/article/10.1515/bhk-2016-0016">https://sciendo.com/article/10.1515/bhk-2016-0016</a></p>	
<b>METODY NAUCZANIA</b>	Ćwiczenia praktyczne
<b>POMOCE NAUKOWE</b>	1. Maty do ćwiczeń jogi 2. Paski 3. Klocki do jogi
<b>PROJEKTY</b>	
<b>METODY ZALICZENIA</b>	1. Odpowiedź pisemna lub ustna; esej; raport; test; ustrukturyzowane pytania. 2. Obserwacja (zaliczenie praktyczne).
<b>KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</b>	2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50%) 3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60% ) 3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%) 4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80%) 4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90%) 5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)