

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH										
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII										
KIERUNEK: FIZJOTERAPIA										
PROFIL KSZTAŁCENIA: OGÓLNOAKADEMICKI										
Moduł	NIE DOTYCZY									
Przedmiot	JOGA Z ELEMENTAMI RELAKSACJI NA POTRZEBY FIZJOTERAPII									
Rodzaj przedmiotu	Do swobodnego wyboru									
Koordinator przedmiotu	Mgr Agnieszka Polaczek									
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 z najważniejszymi zagadnieniami dotyczącymi jogi i relaksacji. C2. Przygotowanie studenta do bezpiecznej i wszechstronnej pracy z pacjentem z wykorzystaniem jogi i relaksacji.									
EFEKTY UCZENIA SIĘ										
Wiedza – efekty wymienione w standardach										
Wiedza – efekty nie wymienione w standardach	W zakresie wiedzy student zna i rozumie: W1. podstawowe założenia jogi; W2. wybrane metody relaksacji.									
Umiejętności – efekty wymienione w standardach	Student potrafi: A.U14. przeprowadzić wywiad i analizować zebrane informacje w zakresie potrzebnym dla prowadzenia fizjoterapii; B.U9. wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych).									
Umiejętności – efekty nie wymienione w standardach	Student potrafi: U1. wykonać wybrane asany. U2. zaproponować wybrane ćwiczenia dla jednostek klinicznych.									
Kompetencje społeczne	KS1. Student jest gotów do przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób. KS2. Student jest gotów do nawiązania i utrzymania pełnego szacunku kontaktu z pacjentem.									
WARUNKI WSTĘPNE										
TEMATYKA PRZEDMIOTU										
ĆWICZENIA 1. Podstawowe informacje o jodze- czym jest, jaka jest filozofia. 2. Nauka wybranych asan. 3. Zastosowanie jogi w wybranych jednostkach klinicznych w fizjoterapii. 4. Czym jest relaksacja i kiedy warto ją stosować. 5. Wybrane metody relaksacyjne. PRACA WŁASNA 1. Program treningowy dla wybranej jednostki klinicznej.										
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)										
1*. Grabara M., Szopa J. Joga akademicka i techniki relaksacyjne w kontekście prozdrowotnej aktywności fizycznej i kontroli stresu. AWF Katowice 2020. 2*. Grabara M., Szopa J. Asany jogi dla współczesnego człowieka. AWF Katowice 2011. 3. Jakubik-Hajdukiewicz J. Relaksacja : jak zadbać o ciało, umysł i emocje. Katowice : "Kos" 2020. 4. Jenkins N., Brandon L. Joga : anatomia i praktyka. Warszawa: "Muza" 2010. 5. Kuvalayananda S., Vinekar S.L. Joga - indyjski system leczniczy : podstawowe metody i zasady. Galaktyka 2018.										
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)										
1*. Grabara M., Nowak Z., Nowak A. Effects of Hatha Yoga on Cardiac Hemodynamic Parameters and Physical Capacity in Cardiac Rehabilitation Patients. J Cardiopulm Rehabil Prev. 2020 Jul;40(4):263-267. 2. Javalgekar R. Joga lecznicza : asany na różne choroby. Łódź: "JK" 2008. 3. Kwok J.Y.Y., Kwan J.C.Y., Auyeung M., Mok V.C.T., Lau C.K.Y., Choi K.C., Chan H.Y.L. Effects of Mindfulness Yoga vs Stretching and Resistance Training Exercises on Anxiety and Depression for People With Parkinson Disease: A Randomized Clinical Trial. JAMA Neurol. 2019 Jul 1;76(7):755-763.										

4. Lemay V., Hoolahan J., Buchanan A. Impact of a Yoga and Meditation Intervention on Students' Stress and Anxiety Levels. Am J Pharm Educ. 2019 Jun;83(5):7001.

5. Raab A. Joga kręgosłupa. Warszawa Oficyna "ABA" 2010.

WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32604254/>

METODY NAUCZANIA	1. Dyskusja. 2. Ćwiczenia praktyczne.
POMOCE NAUKOWE	1. Maty do ćwiczeń
PROJEKTY	
METODY ZALICZENIA	ĆWICZENIA: 1. Obserwacja aktywności na zajęciach. 2. Ocena umiejętności praktycznych. PRACA WŁASNA: 1. Ocena przygotowanych konspektów.
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	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%)