

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH						
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII						
KIERUNEK: ODNOWA BIOLOGICZNA						
PROFIL KSZTAŁCENIA: PRAKTYCZNY						
GRUPA ZAJĘĆ	A. GRUPA ZAJĘĆ OGÓLNOAKADEMICKICH (ZO)					
Moduł	do Modułu 3C: Środki specjalne w odnowie biologicznej					
Nazwa zajęć	Joga					
Rodzaj zajęć	Do wyboru					
Koordynator zajęć/ email	Dr hab. Małgorzata Grabara, prof. AWF email: m.grabara@awf.katowice.pl					
Treści programowe zajęć oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach						Tak
Liczba godzin w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6
Wykład (godz./ECTS)						
Ćwiczenia (godz./ECTS)				26/1		
Praca własna (godz./ECTS)				39/1,5		
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.					
CELE ZAJĘĆ	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	KOD EFEKTU, TREŚĆ EFEKTU					
Wiedza – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K-W14: Dysponuje szczegółową wiedzą o korzyściach dla zdrowia wynikających z regularnej aktywności fizycznej oraz o zasadach programowania oraz metodach i środkach realizacji indywidualizowanego treningu fizycznego. K-W22: Posiada wiedzę z zakresu technik relaksacyjnych w zarządzaniu stresem.					
Wiedza – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	Wskazuje wpływ poszczególnych asan hatha jogi na elementy sprawności fizycznej ćwiczącego oraz profilaktykę zdrowia. Zna wskazania i przeciwwskazania do wybranych ćwiczeń jogi.					
Umiejętności – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K-U10: Potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych)					
Umiejętności – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	U1 Potrafi zaproponować i dostosować ćwiczenia jogi dla osób w różnym wieku, stanie zdrowia i poziomie sprawności fizycznej w zależności od określonego celu (np. prewencja upadków, kształtowanie prawidłowej postawy ciała, poprawa mobilności, siły itp.). U2 Potrafi zastosować wybrane techniki relaksacyjne w celu obniżenia poziomu stresu.					
Kompetencje społeczne wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_K05: Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań właściwych w działalności zawodowej, potrafi ostrzec przed zagrożeniami zdrowotnymi.					
WARUNKI WSTĘPNE	Brak					
TEMATYKA ZAJĘĆ						
1. Specyfika pracy kręgosłupa i miednicy w podstawowych asanach jogi. Wzmocnienie mm kończyn dolnych, stabilizacja tułowia. Asany stojące i podpory. 2. Sekwencje asan stojących, podporów i siadów z rozciąganiem mm kulszowo-goleniowych. Rozciąganie taśmy tylnej. 3. Asany jogi w płaszczyźnie czołowej. Sekwencje asan stojących i podporów rozciągających mm przywodziciele stawu biodrowego oraz wzmacniające taśmę boczną. 4. Asany jogi w płaszczyźnie poprzecznej. Wydłużenie i skręty kręgosłupa. Wzmocnienie mięśni skośnych brzucha oraz mięśni grzbietu. 5. Trening jogi poprawiający ruchomość stawów obręczy barkowej, rozciąganie taśm przednich. Przykładowe asany lub ich modyfikacje przy pogłębionej kifozie piersiowej. 6. Trening poprawiający ruchomość stawów biodrowych, rozciąganie zginaaczy stawu biodrowego i mięśni grzbietu. Przykładowe asany lub ich modyfikacje przy pogłębionej lordozie lędźwiowej. 7. Trening jogi ukierunkowany na poprawę stabilności oraz wzmacnianie mięśni kończyn dolnych. Asany równoważne. 8. Wzmacnianie mm RR i obręczy barkowej w podporach i pozycjach z balansem na rękach.						

<p>9. Trening jogi ukierunkowany na zwiększanie ruchomości w stawach biodrowych i kolanowych. Pozycje siedzące. Asany jogi w profilaktyce zmian zwyrodnieniowych stawów biodrowych.</p> <p>10. Trening jogi dla uspokojenia umysłu. Pozycje siedzące, leżące i odwrócone. Relaksacja Schultza.</p> <p>11. Joga dla kręgosłupa. Przykłady modyfikacji asan przy bocznych skrzywieniach kręgosłupa.</p> <p>12. Vinyasa flow joga. Sekwencje asan stojących, podporów, siedzących wykonywane przy muzyce. Wzmacnianie mm RR i obręczy barkowej.</p> <p>13. Zaliczenie.</p>	
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
<p>* Grabara M., Szopa J. Joga akademicka i techniki relaksacyjne w kontekście prozdrowotnej aktywności fizycznej i kontroli stresu. AWF, Katowice 2020.</p> <p>* Grabara M., Szopa J., Asany jogi dla współczesnego człowieka, AWF Katowice 2013.</p> <p>* 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>Kaminoff L., Joga. Ilustrowany przewodnik anatomiczny. Studio Astropsychologii, Białystok 2011.</p>	
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
<p>* Grabara M. Could hatha yoga be a health-related physical activity? Biomedical Human Kinetics; 2016, 8: 10-16.</p> <p>* 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>* Grabara M. Effects of hatha yoga exercises on spine flexibility in young adults. Biomedical Human Kinetics 2016, 8: 113-116.</p> <p>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>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>	
WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU	
<p>Grabara M., Szopa J. Joga akademicka i techniki relaksacyjne w kontekście prozdrowotnej aktywności fizycznej i kontroli stresu. AWF, Katowice 2020.</p> <p>Grabara M., Szopa J., Asany jogi dla współczesnego człowieka, AWF Katowice 2013.</p> <p>Grabara M. Spinal curvatures of yoga practitioners compared to control participants - a cross-sectional study. PeerJ, 2021, 9: e12185</p> <p>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>Grabara M. Could hatha yoga be a health-related physical activity? Biomedical Human Kinetics; 2016, 8: 10-16.</p> <p>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>Grabara M. Effects of hatha yoga exercises on spine flexibility in young adults. Biomedical Human Kinetics 2016, 8: 113-116.</p>	
METODY NAUCZANIA	Wykorzystanie metod nauczania ruchu (syntetyczna, analityczna, kompleksowa),
POMOCE NAUKOWE	Pomoce do wykonywania asan jogi: maty, klocki, paski
PROJEKTY	brak
METODY ZALICZENIA	Odpowiedź ustna oraz sprawdzian umiejętności praktycznych.
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	<p>KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ: ZALICZENIE PRAKTYCZNE</p> <p>2,0 – Student nie potrafi wykonać zadań praktycznych. Nie opanował materiału programowego przedmiotu.</p> <p>3,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu podstawowym tylko według typowego, jednego schematu. Wykazuje nieliczne braki w wiedzy.</p> <p>3,5 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu podstawowym przeważnie według jednego schematu.</p> <p>4,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu zadawalającym. Wykazuje opanowanie wiedzy w stopniu dobrym, poprawnie rozumuje w kategoriach przyczynowo – skutkowych.</p> <p>4,5 – Student potrafi wykonać oceniane zadania praktyczne w stopniu zadawalającym oraz potrafi wskazać rozwiązania alternatywne. W stopniu ponad przeciętnym opanował materiał programowy.</p> <p>5,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu wybitnym oraz potrafi wskazać i wykonać rozwiązania alternatywne. W stopniu ponad przeciętnym opanował materiał programowy.</p> <p>KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ WIEDZA/ FORMA ZALICZENIA: USTNA</p> <p>2,0 – Student w wypowiedzi ustnej nie zna i nie rozumie problematyki przedmiotu.</p>

	<p>3,0 – Student w wypowiedzi ustnej wykazuje braki w opanowaniu wiedzy i rozumieniu problematyki przedmiotu, które jednak nie dyskwalifikują dalszej edukacji i mogą zostać usunięte.</p> <p>3,5 – Student w wypowiedzi ustnej wykazuje podstawowe opanowanie wiedzy i problematyki przedmiotu. Jest aktywny, podejmuje zadania dodatkowe.</p> <p>4,0 - Student w wypowiedzi ustnej wykazuje zadawalające opanowanie wiedzy i problematyki przedmiotu. Podejmuje dyskusję.</p> <p>4,5 – Student w wypowiedzi ustnej wykazuje ponad dobre opanowanie wiedzy i problematyki przedmiotu. Przejawia postawę potrzeby pogłębiania wiedzy.</p> <p>5,0 – Student w wypowiedzi ustnej umiejętnie wyciąga wnioski i konstruuje wyczerpującą wypowiedź w oparciu o ponad przeciętne opanowanie wiedzy i problematyki przedmiotu.</p>
--	---

