

Karta Opisu Przedmiotu

Kierunek studiów	Fizjoterapia
Profil kształcenia	Praktyczny
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
Specjalność	
Forma studiów	Studia niestacjonarne
Semestr studiów	II

Nazwa przedmiotu	Przedmiot do wyboru IV: Wybrane techniki relaksacyjne i podstawy jogi	Nauki podst. (T/N)	T
Subject Title	Subject to chose IV: Relaxing techniques and basics of joga		
ECTS (pkt.)		Tryb zaliczenia przedmiotu	Kod przedmiotu
Całk.	2	Kont.	0,4
		Prakt.	0,2
		Zaliczenie na ocenę	IF-II-10
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Nazwy przedmiotów	Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu.	
	Wiedza	1. Posiada wiedzę na temat podstawowych zagadnień dotyczących aktów ruchowych, form i metod stosowanych w nauczaniu czynności ruchowych.	
	Umiejętności	1. Potrafi wykorzystać zasady, metody i środki nauczania aktów ruchowych w procesie fizjoterapii.	
	Kompetencje społeczne	1. Dbą o poziom sprawności fizycznej, cechuje się zachowaniami prozdrowotnymi pożądanymi w zawodzie fizjoterapeuty.	
Program przedmiotu			

Forma zajęć	L. godz. zajęć w sem.		Prowadzący zajęcia (tytuł/stożenie naukowy, imię i nazwisko)
	Całkowita	Kontaktowa	
Ćwiczenia	50	30	

Treści kształcenia			
Ćwiczenia		Sposób realizacji	Ćwiczenia praktyczne.
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Zasady bezpieczeństwa obowiązujące na zajęciach. Podstawy teoretyczne ćwiczeń jogii.		1
2.	Różne ćwiczenia jogii.		12
3.	Techniki relaksacyjne.		17

L. godz. pracy własnej studenta	20	L. godz. kontaktowych w sem.	30
---------------------------------	----	------------------------------	----

Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia	Praktyczna lub ustna prezentacja wiedzy i umiejętności, obserwacja postawy i zachowania studenta
--	--

Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia	Wiedza	KF_W14 posiada wiedzę z zakresu wykorzystania różnych technik relaksacyjnych oraz ćwiczeń jogii jako środka promującego zdrowy styl życia.
	Umiejętności	KF_U25 potrafi wykonać i zademonstrować różne formy technik relaksacyjnych oraz ćwiczeń jogii jako środków wspomagających proces fizjoterapii.
	Kompetencje społeczne	KF_K11 dba o poziom sprawności fizycznej, cechuje się zachowaniami prozdrowotnymi pożądanymi w zawodzie fizjoterapeuty.

Metody dydaktyczne:

Gry dydaktyczne, ćwiczenia przedmiotowe.

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

Warunkiem dopuszczenia do zaliczenia przedmiotu jest obecność na 85% zajęć, tj. możliwe jest opuszczenie 2 zajęć. Zaliczenie przedmiotu odbywa się poprzez przedstawienie konspektu zajęć z wykorzystaniem technik relaksacyjnych i/lub ćwiczeń jogii oraz pokaz praktycznych umiejętności.

Literatura podstawowa:

- [1] Szopa J. (red.), Joga dla zdrowia. Wydawnictwo Wydziału zarządzania Politechniki Częstochowskiej,
- [2] Brown C. Joga : równowaga wewnętrzna połączona z harmonią ciała, duszy i umysłu. Parragon Books. 2006
- [3] Jakubik-Hajdukiewicz J. Joga dla dzieci : poradnik dla rodziców i nauczycieli. Wydawnictwo Kos. Katowice 2009
- [4] Jakubik-Hajdukiewicz J. Joga dla kobiet w ciąży : integracja ciała, emocji i umysłu. Wydawnictwo Kos. Katowice 2012
- [5] Javalgekar R, Głowacka A. Joga lecznicza. Ravi. Łódź 1999
- [6] Kaminoff L. Joga : ilustrowany przewodnik anatomiczny po asanach, ruchach i technikach oddychania. Studio Astropsychologii. Białystok 2010
- [7] Lidell L. Ilustrowany przewodnik : joga. Delta W-Z. Warszawa 1999
- [8] Wielobób M. erapia jogą : Joga i ajurweda w leczeniu chorób, rehabilitacji ruchowej i psychoterapii. Kraków 2011

Literatura uzupełniająca:

- [1] Magazyn Yoga & Ayurveda

* niewłaściwe przekreślić

.....
(kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony:
pieczęć/podpis

.....
(Dziekan Wydziału
pieczęć/podpis)