

Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach Wydział Zarządzania Sportem i Turystyką			
Kierunek studiów i poziom kształcenia:	Zarządzanie – I stopień	Tryb studiów: S/N	
Nazwa przedmiotu	ORIENTALNE TECHNIKI PRACY Z UMYSŁEM		
Nazwa grupy przedmiotów i jej symbol	Grupa przedmiotów z nauk o zarządzaniu w kulturze fizycznej	GNKF	
Profil kształcenia	ogólnoakademicki		
Język wykładowy	Polski		
Forma realizacji przedmiotu		do wyboru	X
Specjalność	wszystkie specjalności		
Rok studiów	Trzeci		
Semestr	piąty		
Liczba punktów ECTS	trzy		
Tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko prowadzącego zajęcia	dr hab. Janusz Szopa, prof. AWF		
Kierunkowe efekty uczenia się - symbole	Przedmiotowe efekty uczenia się		
WIEDZA			
K_W16	W1	ma elementarną wiedzę na temat projektowania ścieżki własnego rozwoju	
K_W17	W2	ma podstawową wiedzę i zna terminologię nauk o kulturze fizycznej, promocji zdrowia i zdrowego stylu życia w zakresie niezbędnym dla swojej specjalności	
UMIEJĘTNOŚCI			
K_U08	U1	potrafi identyfikować zasady i kryteria służące rozwiązaniu problemów organizacji	
K_U23	U2	potrafi przewidywać zachowania członków organizacji, analizować ich motywy i wpływać na nie w określonym zakresie	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K_K01	K1	ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się zawodowego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności, wyznacza kierunki własnego rozwoju i kształcenia	
K_K06	K2	ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań; jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych; wykazuje aktywność, podejmuje trud i odznacza się wytrwałością w realizacji indywidualnych i zespołowych działań	
K_K14	K3	dba o poziom sprawności fizycznej w zakresie wybranych form aktywności ruchowej niezbędnych w pracy zawodowej	
Treści przedmiotu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wybrane koncepcje europejskich filozofów o poznaniu rzeczywistości. 2. Praca umysłu wg Arystotelesa. 3. Orientalne koncepcje filozoficzne oraz rola pracy z umysłem dla ludzi Dalekiego Wschodu. 4. Podstawowe ideały życiowe wg jogi, buddyzmu, taoizmu, konfucjonizmu. 5. Sposoby poznawania rzeczywistości. 		

	6. 4 grupy ćwiczeń medytacyjnych. 7. Fazy „medytacyjne” wg współczesnej terapii. 8. Medytacja wg Schwäbicha i Siemsa. 9. Medytacja chrześcijańska. 10. Metody koncentracji umysłu wg jogi klasycznej. 11. Buddyjskie techniki pracy z umysłem. 12. Taoizm i konfucjonizm jako sposoby postrzegania rzeczywistości. 13. Techniki wycofania zmysłów. 14. Techniki oddechowe.
Wymagania wstępne i dodatkowe	Brak
Literatura obowiązkowa	1. Chlewiński Z. (red. nauk.) : Modele umysłu. PWN, Warszawa 1999. 2. Cyboran L. : Klasyczna joga indyjska. PWN, Warszawa 1986. 3. Doktor T. : Orientalne techniki relaksu i medytacji. Iskry, Warszawa 1993. 4. Jakubczak M. (red. nauk.), Sacha-Piekło M. (red. nauk.) : Między wiarą i gnozą. Doświadczenie mistyczne w tradycjach Orientu. TAIWPN Universitas, Kraków 2003.
Literatura uzupełniająca	1. Bolen J.S. : Tao psychologii. Rebis, Poznań 1999. 2. Goleman D. : Medytujący umysł. Limbus, Bydgoszcz 1998. 3. Harciarek M. : Holografia mózgu. Wyd. Naukowe Śląsk, Katowice 2002. 4. LeShan L. : Jak medytować. Rebis, Poznań 2001
Planowane formy/działania/ metody dydaktyczne	wykład, ćwiczenia na sali gimnastycznej, ukierunkowana przez wykładowcę praca studenta z wykorzystaniem dostępnej literatury przedmiotu, zastosowanie interaktywnych technik nauczania, studium literatury przedmiotu, dyskusja dydaktyczna, pogadanka, objaśnienie
Sposób zaliczenia	zaliczenie na ocenę
Metody oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się	obowiązkowa obecność na zajęciach praktycznych, zaliczenie testu jednokrotnego wyboru,
Kryteria oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się	Zaliczenie ćwiczeń student uzyskuje, gdy udzieli ponad 50% prawidłowych odpowiedzi w teście. Oceny na zaliczenie ćwiczeń oraz egzaminu ustalane są według następującej skali: a) bardzo dobry - 91% i więcej odpowiedzi prawidłowych. b) dobry plus - 81-90% odpowiedzi prawidłowych. c) dobry - 71-80% odpowiedzi prawidłowych. d) dostateczny plus -61-70% odpowiedzi prawidłowych. e) dostateczny 50-60% odpowiedzi prawidłowych. f) niedostateczny – mniej niż 50% odpowiedzi prawidłowych Szczegółowe warunki uzyskania oceny oraz uzupełniające elementy oceny (obecność, aktywność itp.), prowadzący zaliczenie podaje do wiadomości studentów na pierwszych zajęciach oraz na zajęciach poprzedzających zaliczenie
Praktyki zawodowe	Nie dotyczy
STUDIA STACJONARNE	udział w ćwiczeniach = 39h zapoznanie się z literaturą = 13h

Bilans punktów ECTS	przygotowanie do ćwiczeń = 13h przygotowanie do zaliczenia=8h zaliczenie = 2h konsultacje =3h łączna ilość godzin = 78h w bezpośrednim kontakcie z prowadzącym 50% godzin Liczba punktów ECTS = 3pkt. Minimalna ilość godzin nakładu pracy studenta = 3 x 26h =78h
---------------------	---

Forma oceny efektów uczenia się		
Efekty uczenia się	Forma oceny	
	Test	Dyskusja dydaktyczna
W1	X	X
W2	X	X
U1		X
U2		X
K1		X
K2		X
K3		X