

Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach Wydział Zarządzania Sportem i Turystyką			
Kierunek studiów i poziom kształcenia:	Zarządzanie – II stopień	Tryb studiów: S/N	
Nazwa przedmiotu	ĆWICZENIA FIZYCZNE JOGI JAKO TECHNIKA ANTYSTRESOWA		
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	obligatoryjny	do wyboru	X
Specjalność	wszystkie specjalności		
Rok studiów	pierwszy		
Semestr	drugi		
Liczba punktów ECTS	dwa		
Tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko prowadzącego zajęcia	dr hab. Janusz Szopa, prof. AWF, dr inż. Agnieszka Ulfik, mgr Agnieszka Kmieciak		
Kierunkowe efekty uczenia się - symbole	Przedmiotowe efekty uczenia się		
WIEDZA			
K_W01	W1	ma rozszerzoną wiedzę o charakterze nauk społecznych, ich miejscu w systemie nauk i relacjach do innych nauk a w szczególności do nauk o organizacji i zarządzaniu oraz ich miejscu w naukach społecznych	
UMIĘJĘTNOŚCI			
K_U16	U1	posiada umiejętność integrowania wiedzy z różnych dziedzin w celu tworzenia innowacyjnych rozwiązań problemów	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K_K02	K1	ma pogłębioną świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego	
K_K05	K2	jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych i osobistych; wykazuje aktywność, podejmuje trud i odznacza się wytrwałością w podejmowaniu indywidualnych i zespołowych działań profesjonalnych w zakresie zarządzania; angażuje się we współpracę	
Treści przedmiotu	1. Objasnienie sposobu ćwiczenia asan. 2-5. Wykonywanie asan w trzech płaszczyznach ruchu: stojących, siedzących i leżących. 6-9. Relaksacyjne techniki rozluźniania mięśni. Metody Jakobsona i Schultza. 10-13. Pokonywanie stresu przy pomocy ćwiczenia asan oraz stosowania technik relaksacyjnych.		
Wymagania wstępne i dodatkowe	Brak		
Literatura obowiązkowa	1. Grabara M., Szopa J., <i>Asany jogi dla współczesnego człowieka</i> . AWF, Katowice 2011. 2. <i>Joga dla zdrowia</i> . Red. Szopa J., Wydawnictwo Wydziału Zarządzania Politechniki Częstochowskiej, Częstochowa 2004. 3. Clayton M., <i>Zarządzanie stresem, czyli jak sobie radzić w trudnych sytuacjach</i> , Wyd. Samo Sedno, Warszawa 2012.		
Literatura uzupełniająca	1. Kulmatycki L., <i>Stres i joga</i> , Książka i Wiedza, Warszawa, 1999. 2. Siek S., <i>Higiena psychiczna i autoterapia</i> , ATK, Warszawa, 1982. 3. Szopa J., Harciarek M., (red. nauk.) <i>Stres i jego modelowanie</i> .		

	Częstochowa, Wyd. WZP Częstochowa, Częstochowa, 2004.
Planowane formy/działania/ metody dydaktyczne	ćwiczenia praktyczne na sali gimnastycznej
Sposób zaliczenia	Zaliczenie na ocenę
Metody oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się	Zaliczenie na ocenę na podstawie aktywności i obecności na zajęciach.
Kryteria oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się	Zaliczenie na ocenę na podstawie aktywności i obecności na zajęciach. Szczegółowe warunki uzyskania oceny oraz uzupełniające elementy oceny (obecność, aktywność itp.), prowadzący egzamin/zaliczenie podaje do wiadomości studentów na pierwszych zajęciach oraz na zajęciach poprzedzających egzamin/zaliczenie
Praktyki zawodowe	nie dotyczy
STUDIA STACJONARNE	udział w ćwiczeniach = 26h konsultacje = 26h
Bilans punktów ECTS	łącznie ilość godzin = 52h w bezpośrednim kontakcie z prowadzącym 50% godzin liczba punktów ECTS = 2 pkt. Minimalna ilość godzin nakładu pracy studenta 2 (pkt ECTS) x 26h = 52h

Forma oceny efektów uczenia się		
Efekty uczenia się	Forma oceny	
	Dyskusja dydaktyczna	Aktywność
W1	X	X
U1	X	X
K1	X	X
K2	X	X