

Tabela porównania efektów uczenia się dla studiów podyplomowych z efektami uczenia się PRK

Wydział prowadzący kierunek studiów		Wydział Rehabilitacji	
Kierunek studiów		„Relaksacja i Joga”	
Poziom kształcenia		Studia podyplomowe	
Profil kształcenia		Praktyczny	
Umieszczenie kierunku w dziedzinie <i>nauk medycznych i nauk o zdrowiu</i> (uzasadnienie)		Dyscyplina nauki medyczne, nauki o kulturze fizycznej i nauki o zdrowiu. Szeroko pojęta problematyka jogi zawiera się w trzech w/w dyscyplinach, znajdujemy tam podstawy nauk o kulturze fizycznej w postaci ćwiczeń ruchowych i realizowanej aktywności fizycznej. Nauki o zdrowiu reprezentowane są przez różnego rodzaju odniesienia prozdrowotne w powiązaniu z naukami medycznymi, które stanowią podstawę dla efektów z zakresu wiedzy.	
Nazwa kwalifikacji		Nauczyciel jogi i relaksacji	
Członkowie Zespołu (imię i nazwisko)		Prof. dr hab. Marek Kowalczyk Dr hab. Ida Wiszomirska Doc. dr Paweł Targosiński	
Rekomendowany poziom PRK dla kwalifikacji, uzasadnienie rekomendacji		Rekomendowany poziom PRK dla kwalifikacji - 6. Większość efektów realizowana jest na poziomie podstaw a zatem poziom 6, a tylko kilka na poziomie rozszerzonym, poziom 7.	
Symbol	Efekty kształcenia (efekty kształcenia dla studiów podyplomowych, które już zostały zatwierdzone przez Senat Uczelni)	Odniesienie do uniwersalnych charakterystyk poziomów w PRK (1)	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK (2)
K_W01	Zna podstawy wiedzy o budowie i czynnościach narządów i układów człowieka w kontekście ćwiczeń fizycznych	P6S_W	P6S_WG P6S_WK
K_W02	Zna zasady i prawa opisujące czynności i kontrolę ruchów człowieka. Posiada podstawową	P6S_W	P6S_WG

	wiedzę z zakresu biomechanicznych zasad oceny cech fizycznych człowieka i kryteria oceny techniki ruchu		
K_W03	Zna teorie stresu oraz czynniki wywołujące stres. Posiada wiedzę z zakresu techniki obrony przed stresem w kontekście ćwiczeń hatha joga	P6S_W	P6S_WG P7S_WK
K_W04	Zna podstawowe zasady funkcjonowania komórki w spoczynku i w czasie wysiłku. Zna podstawowe zasady funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku fizycznego.	P6S_W	P6S_WG
K_W05	Zna podstawowe definicje i zagadnienia związane z technikami relaksacyjnymi. Zna korzyści wynikające z systematycznego wprowadzania organizmu w stan relaksu.	P6S_W	P6S_WG P6S_WK
K_W06	Zna podstawowe techniki oddychania oraz techniki relaksacyjne stosowane w czasie ćwiczeń fizycznych	P6S_W	P6S_WG
K_W07	Zna podstawowe pojęcia definiujące kulturę fizyczną i jej składowe – sprawność fizyczna, zdrowie, rekreacja ruchowa, fitness. Zna specyfikę ćwiczeń hatha jogi	P6S_W	P6S_WG
K_W08	Posiada wiedzę z zakresu podstaw rekreacji ruchowej związanej z organizacją czasu wolnego w kontekście przeobrażeń społeczno – ekonomicznych. Zna rolę rekreacji ruchowej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych	P6S_W	P6S_WG P6S_WK
K_W09	Zna prawne zagadnienia rekreacji ruchowej i sportu. Posiada wiedzę z zakresu bezpieczeństwa zajęć ruchowych oraz odpowiedzialności prawnej	P7S_W	P7S_WG P7S_WK
K_W10	Zna podstawowe pojęcia związane z hatha jogą. Zna filozoficzne założenia hatha jogi jako metody doskonalenia wewnętrznego zmierzającego do urzeczywistnienia ideałów doskonałości będącym celem różnych systemów filozoficznych.	P6S_W	P6S_WG
K_W11	Zna podstawowe pojęcia z psychologii jogi. Zna istotę i sposób oddziaływania ćwiczeń hatha jogi na procesy poznawcze człowieka	P6S_W	P6S_WG P6S_WK
K_W12	Posiada wiedzę z zakresu teoretycznego i praktycznego przygotowania uczestników do prowadzenia zajęć fizycznych z wykorzystaniem prawidłowego wykonywania i nauczania ćwiczeń hatha jogi.	P7S_W	P7S_WG
K_W13	Zna zasady planowania i prowadzenia zajęć ruchowych z zakresu hatha jogi	P6S_W	P6S_WG
K-W14	Zna podstawowe zaburzenia rozwojowe w postawie ciała oraz zasady profilaktyki w wadach postawy ciała i bólów kręgosłupa ćwiczeniami hatha jogi	P6S_W	P6S_WG
K_U01	Potrafi opisać budowę ciała człowieka oraz budowę i funkcjonowanie poszczególnych narządów	P6S_U	P6S_UW
K_U02	Potrafi przeprowadzić analizę czynnościową prostych i złożonych ruchów człowieka oraz potrafi zrozumieć mechanizm sterowania ruchami	P7S_U	P7S_UW
K_U03	Umie ocenić pojawienie się reakcji stresowej oraz jej źródła w kontekście zajęć ruchowych	P6S_U	P6S_UW
K_U04	Umie właściwie dobrać i nauczyć pozycji (asan) charakterystycznych dla hatha jogi w jednostce zajęć. Potrafi skonstruować program zajęć dla uczestników ćwiczeń hatha joga	P6S_U	P6S_UW P6S_UO

	z uwzględnieniem wieku, stanu zdrowia i umiejętności		
K_U05	Umie wykonać różne pozycje (asan) charakterystyczne dla zajęć ruchowych hatha joga	P6S_U	P6S_UW
K_U06	Potrafi nauczyć i dokonać korekty różnych pozycji (asan) i ćwiczeń charakterystycznych dla hatha jogi	P6S_U	P6S_UW
K_U07	Umie ocenić zjawiska zachodzące w ciele człowieka w czasie relaksu. Potrafi przeprowadzić trening fizjologiczny wg Jacobsona oraz trening autogenny wg Schultza	P7S_U	P7S_UW P7S_UO
K_U08	Umie wykonać i nauczyć pozycji (asan) wykorzystywanych w profilaktyce wad postawy ciała i bólów kręgosłupa u osób w różnym wieku	P6S_U	P6S_UW P6S_UK
K_U09	Potrafi ocenić zbieżności i różnice pomiędzy klasyczną psychologią jogi, w współczesną psychologią akademicką w kontekście filozoficznych założeń hatha jogi	P7S_U	P7S_UW
K_U10	Potrafi podejmować działania z zakresie promocji zdrowia w kontekście ćwiczeń ruchowych hatha joga	P6S_U	P6S_UK P6S_UO
K_K01	Potrafi zorganizować swoje stanowisko pracy i samodzielnie wykonywać obowiązki zgodnie z tokiem zajęć	P6S_K	P6S_KR
K_K02	Prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała	P6S_K	P6S_KR
K_K03	Stosuje ogólne zasady etyki społecznej, oraz normy postępowania interpersonalnego właściwe dla działalności rekreacyjnej	P7S_K	P7S_KR P7S_KO
K_K04	Wykazuje inicjatywę w samodzielnym podejmowaniu zadań, wynikających ze zmieniających się warunków realizacji zajęć hatha jogi	P6S_K	P6S_KR
K_K05	Jest wrażliwy (empatyczny) zwłaszcza na problemy osób niepełnosprawnych i starszych. Wykazuje szacunek wobec klientów i podwładnych, troszczy się o nich	P6S_K	P6S_KO
K_K06	Docenia znaczenie współpracy w zespole w realizacji postawionych zadań	P7S_K	P7S_KK
K_K07	Stale uzupełnia swoją wiedzę. Będąc świadomym ograniczeń we własnych kompetencjach, wie kiedy zwrócić się o pomoc do eksperta	P6S_K	P6S_KK
K_K08	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach hatha jogi	P7S_K	P7S_KO
	Podpisy członków Zespołu: miejscość, dd – mm – rrrr		

¹ Uniwersalne charakterystyki poziomów w PRK – załącznik do ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. (Dz. U. z 2016 r. poz. 64 i poz. 1010).

² Charakterystyki drugiego stopnia PRK – poziomy 6-8 – rozporządzenie MNiSW z dnia 14 listopada 2018 r. (Dz. U. z 2018 r. poz. 2218).