

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA STUDIÓW PODYPLOMOWYCH
RELAKSACJA I JOGA

Wydział prowadzący kierunek studiów	REHABILITACJA
Kierunek studiów	RELAKSACJA I JOGA
Poziom kształcenia	STUDIA PODYPLOMOWE
Profil kształcenia	PRAKTYCZNY
Umiejscowienie kierunku w obszarach kształcenia (uzasadnienie)	OBSZAR NAUK MEDYCZNYCH, O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ Studia podyplomowe Relaksacja i joga mają charakter praktyczny. Ich celem jest przygotowanie słuchaczy do prowadzenia zajęć z relaksacji i jogi. Absolwent studiów będzie umiał podejmować działania w zakresie ćwiczeń hatha jogi.

symbol	Efekty kształcenia dla kierunku – Relaksacja i joga
WIEDZA	
K_W01	Zna podstawy wiedzy o budowie i czynnościach narządów i układów człowieka w kontekście ćwiczeń fizycznych
K_W02	Zna zasady i prawa opisujące czynności i kontrolę ruchów człowieka. Posiada podstawową 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
K_W04	Zna podstawowe zasady funkcjonowania komórki w spoczynku i w czasie wysiłku. Zna podstawowe zasady funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku fizycznego.
K_W05	Zna podstawowe definicje i zagadnienia związane z technikami relaksacyjnymi. Zna korzyści wynikające z systematycznego wprowadzania organizmu w stan relaksu.
K_W06	Zna podstawowe techniki oddychania oraz techniki relaksacyjne stosowane w czasie ćwiczeń fizycznych
K_W07	Zna podstawowe pojęcia definiujące kulturę fizyczną i jej składowe – sprawność fizyczna, zdrowie, rekreacja ruchowa, fitness. Zna specyfikę ćwiczeń hatha jogi
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
K_W09	Zna prawne zagadnienia rekreacji ruchowej i sportu. Posiada wiedzę z zakresu bezpieczeństwa zajęć ruchowych oraz odpowiedzialności prawnej
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.
K_W11	Zna podstawowe pojęcia z psychologii jogi. Zna istotę i sposób oddziaływania ćwiczeń hatha jogi na procesy poznawcze człowieka

K_W12	Posiada wiedzę z zakresu teoretycznego i praktycznego przygotowania uczestników do prowadzenia zajęć fizycznych z wykorzystaniem umiejętności prawidłowego wykonywania i nauczania ćwiczeń hatha jogi.
K_W13	Zna zasady planowania i prowadzenia zajęć ruchowych z zakresu hatha jogi
K-W14	Zna podstawowe zaburzenia rozwojowe w postawie ciała oraz zasady profilaktyki w wadach postawy ciała i bólów kręgosłupa ćwiczeniami hatha jogi
UMIEJĘTNOŚCI	
K_U01	Potrafi opisać budowę ciała człowieka oraz budowę i funkcjonowanie poszczególnych narządów
K_U02	Potrafi przeprowadzić analizę czynnościową prostych i złożonych ruchów człowieka oraz potrafi zrozumieć mechanizm sterowania ruchami
K_U03	Umie ocenić pojawienie się reakcji stresowej oraz jej źródła w kontekście zajęć ruchowych
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 z uwzględnieniem wieku, stanu zdrowia i umiejętności
K_U05	Umie wykonać różne pozycje (asan) charakterystyczne dla zajęć ruchowych hatha joga
K_U06	Potrafi nauczyć i dokonać korekty różnych pozycji (asan) i ćwiczeń charakterystycznych dla hatha jogi
K_U07	Umie ocenić zjawiska zachodzące w ciele człowieka w czasie relaksu. Potrafi przeprowadzić trening fizjologiczny wg Jacobsona oraz trening autogeny wg Schultza
K_U08	Umie wykonać i nauczyć pozycji (asan) wykorzystywanych w profilaktyce wad postawy ciała i bólów kręgosłupa u osób w różnym wieku
K_U09	Potrafi ocenić zbieżności i różnice pomiędzy klasyczną psychologią jogi, w współczesną psychologią akademicką w kontekście filozoficznych założeń hatha jogi
K_U10	Potrafi podejmować działania z zakresie promocji zdrowia w kontekście ćwiczeń ruchowych hatha joga
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
K_K01	Potrafi zorganizować swoje stanowisko pracy i samodzielnie wykonywać obowiązki zgodnie z tokiem zajęć
K_K02	Prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała
K_K03	Stosuje ogólne zasady etyki społecznej, oraz normy postępowania interpersonalnego właściwe dla działalności rekreacyjnej
K_K04	Wykazuje inicjatywę w samodzielnym podejmowaniu zadań, wynikających ze zmieniających się warunków realizacji zajęć hatha jogi
K_K05	Jest wrażliwy (empatyczny) zwłaszcza na problemy osób niepełnosprawnych i starszych. Wykazuje szacunek wobec klientów i podwładnych, troszczy się o nich
K_K06	Docenia znaczenie współpracy w zespole w realizacji postawionych zadań
K_K07	Stale uzupełnia swoją wiedzę. Będąc świadomym ograniczeń we własnych kompetencjach, wie kiedy zwrócić się o pomoc do eksperta
K_K08	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach hatha jogi