

Nazwa przedmiotu
Joga z elementami somatycznej improwizacji

Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia	2025/2026
Kierunek studiów	Aktorstwo
Tryb studiów	Studia stacjonarne
Rok i semestr studiów	Rok IV/ Semestr VIII
Poziom kształcenia	Jednolite studia magisterskie
Profil kształcenia na kierunku	Praktyczny
Moduł kształcenia dla przedmiotu	Przedmioty poszerzające kompetencje zawodowe
Status przedmiotu	Do wyboru

Forma zajęć	Liczba godzin	ECT S	Forma zaliczenia
Warsztaty	40	2	Zaliczenie na ocenę
Razem za zajęcia dydaktyczne	30		
Praca własna studenta	10		
Ogółem	50		

Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów)

--

Cele kształcenia dla przedmiotu

1.	Rozwijanie świadomości ciała jako podstawowego narzędzia pracy aktora/ aktorki oraz kształtowanie umiejętności uważnej pracy z ruchem, oddechem i napięciem psychofizycznym., pogłębianiu kontaktu z własnym ciałem, rozwijanie uważności oraz budowanie większej swobody i komfortu w ruchu, co stanowi istotne wsparcie w pracy scenicznej.
2.	Rozwój sprawności fizycznej, koordynacji oraz płynności ruchu, pogłębienie zdolności koncentracji i regulacji stanu emocjonalnego, poprawa postawy, zwiększenie mobilności i elastyczności ciała oraz wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za stabilizację i funkcjonalny ruch, pogłębianie rozumienia podstaw anatomii oraz funkcjonalności ciała w ruchu.
3.	Praktyka jogi flow, łącząca elementy hatha jogi i vinyasy jogi, uzupełniona o zadania somatyczne i elementy improwizacji ruchowej, wspiera rozwijanie kreatywności, spontaniczności i indywidualnej ekspresji ruchowej.
4.	Wsparcie bezpiecznej pracy z ciałem i profilaktyki przeciążeń zmniejszających ryzyko kontuzji w pracy scenicznej.

Efekty uczenia się

WIEDZA

L.p.	Efekty przedmiotowe (Student zna i rozumie)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
W1	Student/ studentka posiada podstawową wiedzę na temat funkcjonowania ciała w ruchu, w tym podstawowych zasad anatomii i biomechaniki istotnych w pracy z ciałem.	EUK7_W4	Obserwacja pracy studenta w trakcie semestru
W2	Rozumie znaczenie oddechu, napięcia mięśniowego oraz regulacji układu nerwowego w procesie pracy fizycznej i twórczej.		
W3	Zna podstawowe zasady bezpiecznej pracy z ciałem oraz profilaktyki przeciążeń i kontuzji.		
W4	Rozumie rolę świadomości ciała i ruchu w procesie twórczym oraz w pracy scenicznej aktora/ aktorki.		

UMIEJĘTNOŚCI

L.p.	Efekty przedmiotowe (Student potrafi)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
U1	Wykonywać podstawowe sekwencje jogi flow (połączenia hatha i vinyasa jogi) z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i prawidłowej techniki.	EUK7_U3 EUK7_U4 EUK7_U9	Obserwacja pracy studenta
U2	Rozpoznawać napięcia w ciele oraz stosować techniki ich redukcji poprzez ruch, oddech i relaksację.		Obserwacja postępów
U3	Wykorzystywać zdobytą wiedzę o funkcjonalności ciała w celu bardziej świadomego i bezpiecznego działania fizycznego.		Obserwacja pracy studenta
U4	Korzystać z elementów improwizacji ruchowej i zadań somatycznych w celu rozwijania ekspresji scenicznej i kreatywności.		

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

L.p.	Efekty przedmiotowe (Student jest gotów do)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
K1	Potrafi pracować w atmosferze wzajemnego szacunku i uważności na innych uczestników zajęć.	EUK7_KS1 EUK7_KS3	Obserwacja pracy studenta
K2	Charakteryzuje się gotowością do świadomej i odpowiedzialnej pracy z ciałem.	EUK7_KS4 EUK7_KS5	
K3	Rozwija otwartość na proces twórczy, spontaniczność oraz eksplorowanie nowych form ruchu.		

Treści kształcenia

L.p.	Treść kształcenia (tematyka zajęć)	Liczba godzin
------	------------------------------------	---------------

1.	Elementy hatha jogi i vinyasa jogi – sekwencje ruchowe jogi flow.	15
2.	Praca nad uelastycznieniem i wzmocnieniem mięśni za pomocą asan – pozycji w jodze.	5
3.	Praca nad mobilnością stawów oraz rozwijaniem równowagi i koordynacji ciała.	5
4.	Podstawowe zagadnienia anatomii funkcjonalnej.	7
5.	Ćwiczenia wspierające i regulujące układ nerwowy.	3
6.	Elementy improwizacji ruchowej opartej na odczuciach somatycznych, rozwijające świadomość, płynność, kreatywność, koordynację i jakości ruchowe.	5
Razem		40

Metody kształcenia

Forma zajęć	Metody kształcenia
warsztaty	<p>Metody podające i eksponujące: wykład informacyjny, opis, objaśnianie, pokaz z komentarzem, metody oparte na doświadczeniu, prezentacja ćwiczeń i sekwencji ruchowych</p> <p>Metody aktywizujące: dyskusje, praca w grupach, improwizacje indywidualne, improwizacje grupowe, ćwiczenia fizyczne i oddechowe, praca w parach</p> <p>Metody nauczania programowanego: ćwiczenia praktyczne realizowane według zaplanowanych sekwencji treningowych, improwizacje ruchowe, praca zespołowa i partnerska, omówienia i korekta działań ruchowych, trening fizyczny i oddechowy</p> <p>Metody praktyczne: ćwiczenia techniczne i świadomościowe, ćwiczenia ruchowe, improwizacje ruchowe, zadania praktyczne w grupach</p>

Warunki zaliczenia

Sposób zaliczenia
Ocena ciągła – progres umiejętności.
Zaangażowanie i aktywny udział w warsztatach.
Wykonywanie zadań / ćwiczeń / sekwencji podczas zajęć.
Obecność i aktywny udział w zajęciach.
Postawa profesjonalna: punktualność, dyscyplina pracy, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i etyki pracy grupowej, szacunek wobec innych uczestników zajęć i prowadzącej.
Egzamin – prezentacja przygotowanej sekwencji ruchowej wraz z omówieniem jej celu oraz

funkcjonalności w pracy z ciałem.

Skala ocen:

6 – celujący (wybitny)

Wybitny poziom realizacji zadań, znacznie przekraczający wymagania programowe. W zakresie działań aktorskich pełna świadomość ciała, głosu i partnera scenicznego, bardzo wysoka samodzielność, dojrzałość artystyczna i twórcza inicjatywa.

5 – bardzo dobry

Bardzo wysoki poziom realizacji zadań. W zakresie działań aktorskich - konsekwentna praca warsztatowa, prawdziwość działań scenicznych, dobra współpraca zespołowa, wyraźny progres umiejętności.

4,5 – dobry plus

Wysoki poziom realizacji zadań. W zakresie działań aktorskich - bardzo dobre opanowanie podstaw warsztatu, aktywność i zaangażowanie, drobne niedociągnięcia niezakłócające całości pracy artystycznej.

4 – dobry

Poprawna i rzetelna realizacja zadań. W zakresie działań aktorskich - dobre opanowanie podstaw warsztatu, świadoma praca z ciałem, głosem i partnerem scenicznym, systematyczność i zaangażowanie.

3,5 – dostateczny plus

Spełnienie wymagań programowych na poziomie podstawowym. W zakresie działań aktorskich - widoczna praca i postępy, choć z zauważalnymi brakami w konsekwencji, świadomości lub samodzielności artystycznej.

3 – dostateczny

Minimalne spełnienie wymagań przedmiotu. W zakresie działań aktorskich - realizacja zadań na poziomie podstawowym, ograniczona świadomość warsztatu, niewielkie postępy, konieczność dalszej pracy.

2 – niedostateczny

Niespełnienie podstawowych wymagań przedmiotu. Brak przygotowania do zajęć, niska frekwencja (poniżej 75 godzin zajęć z udziałem nauczyciela akademickiego zaplanowanych dla przedmiotu), niewystarczające zaangażowanie lub brak postępów uniemożliwiających zaliczenie.

Rozliczenie pracy własnej studenta

L. p.	Czynności w ramach pracy własnej	Szacowana liczba godzin
1.	Przygotowanie do udziału w zajęciach (np. wstępna lektura, przygotowanie lub zgromadzenie materiałów)	1
2.	Wykonanie ćwiczeń lub sekwencji ruchowych po zajęciach (jako utrwalenie lub rozszerzenie treści z odbytych zajęć)	2
3.	Opanowanie pamięciowe zestawów ćwiczeń	1
4.	Przygotowanie do przeprowadzenia sekwencji ruchowej	2
5.	Lektura obowiązkowa	2
6.	Przygotowanie do egzaminu	2
Razem		10

Literatura obowiązkowa

1.	Mohan A. G., <i>Joga dla ciała, oddechu i umysłu</i> , Gliwice: Sensus.
2.	Kaminoff L., Matthews A., <i>Joga. Nowy ilustrowany przewodnik anatomiczny po asanach, ruchach i technikach oddychania</i> , Białystok: Studio Astropsychologii.

Literatura uzupełniająca

1.	Yoga Home, <i>Yoga Home 777. Album asan</i> , Yoga Home, Warszawa.
----	--

