

**SYLABUS PRZEDMIOTU**  
**Część B - NAUCZYCIELE AKADEMICKY**

Rok akademicki 2023/2024

|   |  |          |           |          |            |          |           |          |          |           |
|---|--|----------|-----------|----------|------------|----------|-----------|----------|----------|-----------|
| <b>NAZWA PRZEDMIOTU</b><br><b>NAZWA MODUŁU</b><br><b>KIERUNEK STUDIÓW</b><br><b>WYDZIAŁ</b> | JOGA<br>JOGA<br>AKTORSTWO<br>WYDZIAŁ TEATRU TAŃCA  |          |           |          |            |          |           |          |          |           |
| <b>PROWADZĄCY</b> (imię i nazwisko, stopień, tytuł)   | Anna Wittek  |          |           |          |            |          |           |          |          |           |
| <b>STATUS PRZEDMIOTU</b> ( <i>właściwie zakreślić</i> )                                     | kierunkowy/ <u>ogólny obowiązkowy</u> /do wyboru   |          |           |          |            |          |           |          |          |           |
| <b>JĘZYK WYKŁADOWY</b>  | polski   |          |           |          |            |          |           |          |          |           |
| <b>ORGANIZACJA ZAJĘĆ</b><br><b>SPOSÓB KSZTAŁCENIA</b> ( <i>właściwie zaznaczyć</i> )        | W zależności od obostrzeń i rozporządzeń:<br><input checked="" type="checkbox"/> <u>zajęcia prowadzone stacjonarnie</u><br><input type="checkbox"/> zajęcia prowadzone hybrydowo<br><input type="checkbox"/> zajęcia prowadzone w formie zdalnej<br><input type="checkbox"/> zajęcia prowadzone z wspierającym wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość |          |           |          |            |          |           |          |          |           |
| <b>ROK</b>  | <b>I</b>   |          | <b>II</b> |          | <b>III</b> |          | <b>IV</b> |          | <b>V</b> |           |
| <b>SEMESTR</b>  | <b>1</b>   | <b>2</b> | <b>3</b>  | <b>4</b> | <b>5</b>   | <b>6</b> | <b>7</b>  | <b>8</b> | <b>9</b> | <b>10</b> |
| <b>LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>  | 1  |          |           |          |            |          |           |          |          |           |
| <b>LICZBA GODZIN KONTAKTOWYCH</b><br>z udziałem nauczyciela, wynikających z planu studiów   | 2  |          |           |          |            |          |           |          |          |           |
| <b>SZACUNKOWA ILOŚĆ GODZIN POZOSTAŁYCH</b> - konsultacje oraz praca własna studenta         | Praca własna studenta - 15 min/dziennie w formie porannej pranayamy lub medytacji (zalecane)   |          |           |          |            |          |           |          |          |           |

|   |   |
|---|---|
| <b>METODY DYDAKTYCZNE</b> (zostawić właściwe)   | wykład, wykład problemowy, wykład konwersacyjny, <u>ćwiczenia praktyczne</u> , ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektowa, <u>dyskusja dydaktyczna</u> , konwersatorium, seminarium, inne   |
| <b>SPOSÓB ZALICZENIA</b> (zostawić właściwe)  | EK – egzamin komisyjny, E – egzamin, ZN – zaliczenie notą, <u>ZAL - zaliczenie bez noty</u><br>E-EK – egzamin komisyjny z użyciem metod i technik kształcenia na odległość, E-E – egzamin z użyciem metod i technik kształcenia na odległość, E-ZN – zaliczenie notą z użyciem metod i technik kształcenia na odległość, E-ZAL – zaliczenie z użyciem metod i technik kształcenia na odległość  |
| <b>FORMA ZALICZENIA – metoda weryfikacji zakładanych dla przedmiotu efektów uczenia się - z uwzględnieniem sposobu organizacji zajęć</b> (zostawić właściwe)<br><b>zasady e-oceny</b> | praca artystyczna w formie publicznej prezentacji, egzamin ustny, pisemna praca zaliczeniowa, zaliczenie ustne/kolokwium, wykonanie pracy zaliczeniowej, przygotowanie projektu, <u>wykonanie określonej pracy praktycznej</u> , prezentacja, przegląd, film, prezentacja internetowa w czasie rzeczywistym, inne   |
| <b>TREŚCI MERYTORYCZNE</b>  | Praca w tym semestrze skupi się na trzech zagadnieniach:<br>1) Podstawy anatomii jako klucz do bezpiecznej pracy z ciałem - stabilizacja centralna (praca mięśni core), stabilizacja obręczy barkowej - oba zagadnienia realizowane będą w pracy z grupą w pozycjach odwróconych i w podporach;<br>2) Pranayama - technika kontroli oddechu:<br>- rodzaje oddechu<br>- Jakości oddechu<br>- Pranayama Ujjayi, etap I i V<br>- Sama Vritti Pranayama<br>- Nadi Shodana<br>3) Joga regeneracyjna i relaksacyjna:<br>- Rozluźnienie ciała (podstawy jogi powięziowej)<br>- Regeneracja ciała i umysłu (asany rozciągające i regeneracyjne, podstawowe praktyki medytacyjne, joga nidra, techniki relaksacyjne i praca ze stresem/lękiem) |
| <b>LITERATURA SZCZEGÓŁOWA</b>   | B.K.S. Iyengar, Światło jogi<br>Geeta S. Iyengar, Joga w praktyce. Kurs wstępny<br>Lois Steinberg, Praktyka jogi dla kobiet<br>B.K.S. Iyengar, Pranayama. Sztuka oddechu w jodze<br>B.K.S. Iyengar, Joga Sutry Patandźalego<br>Leslie Kaminoff, Yoga Anatomy<br>Liz Owen, Holly Lebowitz Rossi, Efekt jogi  |
| <b>ZAKŁADANE DLA PRZEDMIOTU EFEKTY UCZENIA SIĘ</b><br>odnoszące się do efektów modułowych (część A sylabusu) i kierunkowych   |   |

| Symbol efektów dla kierunku                                    | po ukończeniu studiów na kierunku AKTOSTWO  | Odniesienie do: uniwersalnych charakterystyk poziomów w PRK | Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK |
|--|---|---|--|
| <b>WIEDZA: absolwent/absolwentka - zna i rozumie</b>           |   |   |  |
| <b>w zakresie wiedzy o realizacji prac artystycznych</b>       |   |   |  |
| KA_W01   | poprzez indywidualną pracę i poszukiwania osiąga gruntowną znajomość repertuaru związanego z kierunkiem i specjalnością w perspektywie porównawczej   | P7U_W   | P7S_WG<br>P7S_WK   |
| KA_W02   | posiada wiedzę z zakresu środków warsztatowych w stopniu niezbędnym do realizacji własnych projektów artystycznych w obszarze sztuki teatralnej i filmowej oraz pokrewnych gatunków sztuki widowiskowej                       | P7U_W   | P7S_WG   |
| KA_W03   | zna style gry aktorskiej i formy ruchowej interpretacji (w tym najnowsze techniki i narzędzia stosowane przez wybitnych twórców)  | P7U_W   | P7S_WG   |
| <b>W zakresie rozumienia kontekstu dyscyplin artystycznych</b> |   |   |  |
| KA_W04   | posiada świadomość funkcji społecznej, ideowej i estetycznej kreowanej postaci  | P7U_W   | P7S_WK<br>P7S_WG   |
| KA_W05   | wykazuje głębokie zrozumienie wzajemnych relacji pomiędzy teoretycznymi i praktycznymi aspektami studiów, a także wykorzystuje tę wiedzę dla dalszego artystycznego rozwoju   | P7U_W   | P7S_WG   |
| KA_W06   | zna i rozumie podstawowe linie rozwojowe w historii teatru i filmu oraz wybranych gatunkach sztuk widowiskowych i zna literaturę związaną z tymi zagadnieniami  | P7U_W   | P7S_WG   |
| KA_W07   | dysponuje poszerzoną wiedzą na temat kontekstu historycznego i kulturowego sztuki i jej związków z innymi dziedzinami współczesnego życia, potrafi samodzielnie rozwijać tę wiedzę w sposób odpowiadający swojej specjalności | P7U_W   | P7S_WG<br>PS7_WK   |
| KA_W08   | ma orientację w zakresie problematyki związanej z technologiami stosowanymi w teatrze i filmie (w ujęciu całościowym) i jest świadomy/świadoma rozwoju technologicznego związanego ze swoją specjalnością                     | P7U_W   | P7S_WG   |
| KA_W09   | ma wiedzę w zakresie finansowych, marketingowych i prawnych aspektów zawodu aktora/aktorki gwarantującą samodzielne funkcjonowanie na rynku pracy   | P7U_W   | P7S_WG,<br>P7S_WK  |
| <b>UMIĘJĘTNOŚCI: absolwent/absolwentka - potrafi</b>           |   |   |  |

|   |   |       |                            |
|---|---|-------|----------------------------|
| <b>w zakresie ekspresji artystycznej</b>        |   |       |                            |
| KA_U01  | posiada rozwiniętą osobowość artystyczną, umożliwiającą tworzenie, realizowanie i wyrażanie własnych koncepcji artystycznych  | P7U_U | P7S_UW<br>P7S_UO           |
| <b>w zakresie realizacji prac artystycznych</b> |   |       |                            |
| KA_U02  | wykazuje umiejętność rozumienia specyfiki różnych form dramatycznych oraz istoty konstrukcji scenariusza, samodzielnego oceniania tekstu literackiego i możliwości jego adaptacji dla teatru, filmu i innych pokrewnych gatunków sztuki widowiskowej  | P7U_U | P7S_UW<br>P7S_UU           |
| KA_U03  | posiada umiejętność praktycznego wykorzystania walorów interpretacji literackiej poszczególnych scen, dialogów, postaci dramatycznych w kształtowaniu roli aktorskiej   | P7U_U | P7S_UW<br>P7S_WG           |
| KA_U04  | posiada zdolność rozumienia technologii realizacji teatralnych, telewizyjnych i filmowych oraz pokrewnych gatunków sztuk widowiskowych; stosowania zasad i technik adaptacji utworów literackich i ich przekształcania na różne formy artystyczne   | P7U_U | P7S_UW                     |
| KA_U05  | posiada zdolność kreatywnego myślenia o tekście, a także wypracowywania własnych sposobów wyróżniania i interpretowania tworzywa dramatycznego, dokonywania analizy treściowej i porównawczej   | P7U_U | P7S_UW<br>P7S_WK           |
| KA_U06  | posiada wyspecjalizowane umiejętności w aspekcie rzemieślniczym i twórczym związane z kierunkiem studiów  | P7U_U | P7S_UW                     |
| KA_U07  | jest przygotowany/przygotowana do współdziałania z innymi osobami w ramach prac zespołowych (także o charakterze interdyscyplinarnym) i zdolny/zdolna do podjęcia wiodącej roli w takich zespołach  | P7U_U | P7S_UO<br>P7S_UK<br>PS7_KR |
| <b>w zakresie umiejętności warsztatowych</b>    |   |       |                            |
| KA_U08  | posiada umiejętności z zakresu warsztatu w stopniu niezbędnym do realizacji własnych projektów artystycznych  | P7U_U | P7S_UW<br>P7S_UU           |
| KA_U09  | posiada świadomość emisji głosu poprzez koordynację pracy mięśni oddechowych, narządu głosu i rezonatorów   | P7U_U | P7S_UW<br>P7S_UU           |
| KA_U10  | posiada umiejętność mówienia wierszem opartą na znajomości wszystkich elementów formalnych konstruujących wiersz (wiersz sylabiczny, numeryczny, sylabotonika i tonika wiersza, wiersz wolny, nieregularny, wiersz współczesny); emocjonalne elementy interpretacji powinny być oparte na znajomości i wykorzystaniu cech konstrukcji słownego zapisu; dyscyplina techniczna wiersza (frazy, średniówki, przerzutnie, itp.) | P7U_U | P7S_UW<br>P7S_UU           |
| KA_U11  | posiada umiejętności w zakresie plastyki ruchu oraz świadomość ciała w przestrzeni jako nośnika emocji  | P7U_U | P7S_UW<br>P7S_UU           |

|   |   |       |                            |
|---|---|-------|----------------------------|
| KA_U12  | posiada umiejętność samodzielnej analizy tekstu literackiego oraz wytwarzania i zapamiętywania określonych stanów emocjonalnych poprzez logiczne i konsekwentne działanie słowem i ekspresją ciała  | P7U_U | P7S_UW<br>P7S_WK<br>P7S_UU |
| KA_U13  | posiada umiejętność wykonania indywidualnej lub zbiorowej formy wokalne   | P7U_U | P7S_UW                     |
| KA_U14  | posiada umiejętność słuchowej interpretacji zjawisk dźwiękowych, zna podstawy ich zapisu, rozróżnia dyktaty melodyjno-rytmiczne, dokonuje analizy przebiegu harmonicznego   | P7U_U | P7S_UW<br>P7S_UU           |
| KA_U15  | zna techniki warsztatowe, umożliwiające ciągły rozwój poprzez samodzielną pracę; przez dalsze indywidualne studia powinien/powinna rozwijać nabyte umiejętności służące tworzeniu, realizowaniu i wyrażaniu własnych koncepcji artystycznych  | P7U_U | P7S_UW<br>P7S_UU           |
| <b>W zakresie umiejętności werbalnych</b>       |   |       |                            |
| KA_U16  | posiada umiejętność świadomego posługiwania się aparatem mowy w każdej przestrzeni przeznaczonej do realizacji dzieła artystycznego, świadomego posługiwania się oddechem w budowaniu frazy, wrażliwość na rozszerzenie przestrzeni dźwiękowej dla wzbogacenia intonacji, elastyczności w posługiwaniu się środkami ekspresji, barwy, tempa, rytmu i dynamiki (harmonijne łączenie mowy z innymi środkami ekspresji aktorskiej) | P7U_U | P7S_UW                     |
| KA_U17  | posiada umiejętności tworzenia rozbudowanych prezentacji słownych w formie ustnej i pisemnej na tematy związane z ich specjalnością, z wykorzystaniem podstawowych ujęć teoretycznych i różnych źródeł  | P7U_U | P7S_UK                     |
| KA_U18  | potrafi formułować i testować hipotezy związane z prostymi problemami badawczymi w dziedzinie sztuki  | P7U_U | P7S_UW<br>P7S_UU           |
| KA_U19  | potrafi komunikować się na tematy specjalistyczne ze zróżnicowanymi kręgami odbiorców   | P7U_U | P7S_UK                     |
| KA_U20  | potrafi dyskutować na temat specjalistycznych zagadnień sztuk filmowych i teatralnych oraz prowadzić debatę w zróżnicowanym środowisku z zachowaniem szacunku dla wzajemnych poglądów   | P7U_U | P7S_UK<br>P7S_UW<br>P7S_KO |
| KA_U21  | posługuje się językiem obcym na poziomie B2+ Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego oraz specjalistyczną terminologią   | P7U_U | P7S_UK<br>P7S_UW<br>P7S_UU |
| <b>W zakresie publicznych prezentacji</b>       |   |       |                            |
| KA_U22  | przyswoił/przyswoiła sobie formy zachowań związane z występami publicznymi podchodząc do nich w sposób wysoce odpowiedzialny, wykazuje umiejętność nawiązania kontaktu z publicznością  | P7U_U | P7S_UK<br>P7S_UO           |
| <b>W zakresie umiejętności improwizacyjnych</b> |   |       |                            |

|  |  |       |                                      |
|--|--|-------|--------------------------------------|
| KA_U23   | posiada umiejętności odejścia od zapisanego tekstu dramatu/scenariusza/partytury działań w drodze improwizacji na rzecz tworzenia własnych form wyrazu   | P7U_U | P7S_UW<br>P7S_UU                     |
| <b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE: absolwent/absolwentka jest gotów/gotowa do</b> |  |       |                                      |
| <b>W zakresie niezależności</b>  |  |       |                                      |
| KA_K01   | kompetentnego, samodzielnego i świadomego wykorzystania zdobytej wiedzy (także pochodzącej od ekspertów) w obrębie kierunku oraz w ramach innych działań kulturotwórczych, także w warunkach ograniczonego dostępu do potrzebnych informacji | P7U_K | P7S_KR<br>P7S_KO                     |
| KA_K02   | inicjowania działań artystycznych oraz podejmowania projektów o charakterze interdyscyplinarnym we współpracy z przedstawicielami innych dziedzin sztuki i nauki   | P7U_K | P7S_KO<br>P7S_KR                     |
| KA_K03   | świadomego i odpowiedzialnego przewodniczenia różnorodnym działaniom zespołowym w obrębie sztuk teatralnych i filmowych  | P7U_K | P7S_KK<br>P7S_KO<br>P7S_KR           |
| KA_K04   | świadomego zaplanowania swojej ścieżki kariery zawodowej w oparciu o zdobyte na studiach umiejętności i wiedzę, z wykorzystaniem wiedzy zdobytej w procesie ustawicznego samokształcenia   | P7U_U | PS7_KR<br>PS7_UU                     |
| KA_K05   | przewodzenia negocjacji i koordynowania organizacji przedsięwzięcia także w roli lidera/liderki  | P7U_U | PS7_KR<br>P7S_UO                     |
| KA_K06   | ciągłego rozwoju poprzez samodzielną pracę oraz inspirowania i organizowania procesu doskonalenia umiejętności warsztatowych innych osób   | P7U_U | PS7_KR<br>P7S_UU<br>P7S_KK<br>P7S_KO |
| KA_K07   | formułowania krytycznej oceny własnych działań twórczych i artystycznych oraz poddania takiej ocenie przedsięwzięć z zakresu kultury i sztuki  | P7U_K | P7S_KK                               |
| <b>W zakresie uwarunkowań psychologicznych</b>                           |  |       |                                      |
| KA_K08   | wykorzystywania mechanizmów psychologicznych wspomagających jego/jej działania w obrębie twórczości własnej i bezpiecznego funkcjonowania na współczesnym rynku pracy  | P7U_K | P7S_KK<br>P7S_KO                     |
| <b>W zakresie komunikacji społecznej</b>                                 |  |       |                                      |
| KA_K09   | funkcjonowania w społeczeństwie w zakresie wykonywania własnych działań artystycznych i swobodnego komunikowania się w rzeczywistości zawodowej aktora/aktorki   | P7U_K | P7S_KO<br>P7S_KR                     |

|        |  |       |                  |
|--------|--|-------|------------------|
| KA_K10 | prezentowania skomplikowanych i specjalistycznych zadań i treści w przystępnej formie, w sposób zrozumiały dla osób niemających doświadczenia w pracy nad projektami artystycznymi, w tym z zastosowaniem technologii informacyjnych | P7U_K | P7S_KO<br>P7S_KR |
| KA_K11 | podjmowania refleksji na temat społecznych, naukowych i etycznych aspektów związanych z własną pracą i etosem zawodu   | P7U_K | P7S_KO<br>P7S_KR |

---

Podpis pedagoga

---

Podpis dziekana