

## SYLABUS MODUŁU

### Część A

<b>1. NAZWA MODUŁU</b> <i>w przypadku modułu należy wymienić wszystkie przedmioty jakich dotyczy</i>	HIGIENA PRACY AKTORA/TANCERZA - JOGA
<b>2. PROFIL</b>	Ogólnoakademicki
<b>3. ISCED</b>	0215 muzyka i sztuki sceniczne (grupa: 02 - nauki humanistyczne i sztuka, podgrupa: 021 - podgrupa artystyczna)
<b>4. KIERUNEK I SPECJALNOŚĆ</b>	Kierunek: aktorstwo, specjalność: aktor teatru tańca
<b>5. WYDZIAŁ</b>	Wydział Teatru Tańca

<p><b>6. CELE MODUŁU</b>  <i>Cel kształcenia wiąże program danego modułu/przedmiotu z programem studiów - pozwala wskazać miejsce danego przedmiotu w profilu absolwenta. Opis powinien zawierać zmiany w kompetencjach studenta jakie spodziewane są po zakończeniu danego przedmiotu/ danych przedmiotów.</i></p>	<p>Celem modułu jest zapoznanie studentów z praktyką jogi, będącej pracą na poziomie ciała, oddechu i umysłu.</p> <p>Na przestrzeni trzech lat student pozna podstawowe asany z każdej grupy asan (pozycję stojące, siady, skłony, skręty, wygięcia, pozycje odwrócone, balanse i podpory), jednak punkt ciężkości będzie położony na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wypracowanie umiejętności stabilnej pracy z ciałem dzięki aktywizacji i wzmocnieniu mięśni głębokich</li> <li>- opanowanie techniki stabilizacji obręczy barkowej i mięśni centrum</li> <li>- Opanowanie połączenia ruchu z oddechem</li> <li>-</li> </ul> <p>Aby osiągnąć ów cel będziemy skupiać się na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poprawnym i precyzyjnym ustawieniu ciała</li> <li>- wypracowaniu prawidłowych nawyków ruchowych</li> <li>- Świadomej pracy ciała w celu uniknięcia sytuacji kontuzjogennych</li> </ul> <p>Praca studenta na przestrzeni lat jest procesem wymagającym pod względem fizycznym, mentalnym i emocjonalnym, zatem drugim filarem pracy będzie BHP. Za tym zagadnieniem kryją się następujących kwestie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- znajomość anatomii funkcjonalnej, tzn. student zna i rozumie budowę swojego ciała, jak działa układ szkieletowy-mięśniowy, zatem jest w stanie bezpiecznie funkcjonować i dbać o swoje ciało</li> <li>- Poprawne ustawienie ciała w przeróżnych ruchach i układach, w celu profilaktyki i bezpieczeństwa</li> <li>- Odpowiednia pracą rozluźniająca i regeneracyjna: techniki powięziowe, automasaże i joga rozluźniająca</li> <li>- Techniki relaksacyjne, które pozwolą studentowi umiejętnie się regulować w momentach stresu czy nadmiernego zmęczenia</li> </ul> <p>Moduł zawiera pracę z asanami, pranajamą i medytacją.</p>
<p><b>7. GŁÓWNE ZAGADNIENIA PROGRAMOWE MODUŁU</b>  <i>Zasadnicze zagadnienia realizowane podczas zajęć zaprezentowane w sposób jasny i zwięzły prezentacja.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozluźnianie, rozciąganie i wzmacnianie konkretnych obszarów w ciele, praca w balansach</li> <li>- pranajama - techniki oddechowe</li> <li>- Praca nad rozluźnieniem ciała (joga powięziowa)</li> <li>- medytacja, joga Nidra i techniki relaksacyjne</li> </ul>
<p><b>8. PODSTAWOWE KRYTERIA OCENY</b>  <i>Sposób weryfikacji efektów uczenia się.  Uwzględnić zasady e-oceny</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obecność</li> <li>- zaangażowanie</li> </ul> <p>Częste spóźnienia i nieobecności będą podstawą do zadania krótkiej pracy pisemnej na wybrany dla studenta temat.</p>

<b>9.</b>	<b>N/ETYKIETA LEKCYJNA</b>	<p>Przygotowanie do zajęć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Punktualność</li> <li>- Odpowiedni strój, niekrępujący ruchów; proszę unikać szerokiej odzieży uniemożliwiającej ocenę postawy ciała; brak biżuterii, spięte włosy; praktykujemy boso</li> <li>- Najlepiej na czczo lub po lekkim posiłku</li> <li>- W przypadku spóźnienia upewnij się, że wejdiesz na salę po zakończonej początkowej medytacji</li> <li>- Nie wolno jeść ani pić</li> <li>- Brak telefonu komórkowego w przestrzeni praktyki</li> <li>- Zgłaszanie niedyspozycji, menstruacji i kontuzji</li> </ul> <p>Obecność na 10 min przed rozpoczęciem zajęć. Nie czekam na spóźnialskich.</p>
<b>10.</b>	<b>LITERATURA PODSTAWOWA</b> <i>Wykaz pozycji z jakimi student powinien zapoznać się w celu zaliczenia przedmiotu - należy mieć na uwadze czas pracy własnej studenta poświęconej na lekturę.</i>	<p>Literatura podstawowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Joga w praktyce. Kurs wstępny</i>, Geeta S. Iyengar</li> <li>- <i>Pranajama sztuka oddychania w jodze</i>, B.K.S. Iyengar</li> <li>- <i>Praktyka jogi dla kobiet</i>, Lois Steinberg</li> <li>- <i>Moc medytacji</i>, Pema Chodron</li> </ul> <p>Literatura dodatkowa, uzupełniająca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Yoga Anatomy</i>, Leslie Kaminoff</li> <li>- <i>Yoga Nidra</i>, Swami Satyananda Saraswati</li> <li>- <i>Joga powięziowa integralnie</i>, Wojciech Karczmarzyk</li> </ul>
<b>11.</b>	<b>ZAMIERZONE EFEKTY UCZENIA SIĘ</b>	

Symbol efektów dla kierunku	po ukończeniu studiów na kierunku AKTORSTWO	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 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 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 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, P7S_WK
<b>UMIĘTNOŚCI: 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 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 P7S_UU
KA_U03	posiada umiejętność praktycznego wykorzystania walorów interpretacji literackiej poszczególnych scen, dialogów, postaci dramatycznych w kształtowaniu roli aktorskiej	P7U_U	P7S_UW 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 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 P7S_UK P7S_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 P7S_UU
KA_U09	posiada świadomość emisji głosu poprzez koordynację pracy mięśni oddechowych, narządu głosu i rezonatorów	P7U_U	P7S_UW 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 P7S_UU
KA_U11	posiada umiejętności w zakresie plastyki ruchu oraz świadomość ciała w przestrzeni jako nośnika emocji	P7U_U	P7S_UW 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 P7S_WK 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 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 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 P7S_UU

KA_U19	potrafi komunikować się na tematy specjalistyczne ze zróżnicowanymi kręgami odbiorców	P7U_U	P7S_UK
<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 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 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 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 P7S_KR
KA_K03	świadomego i odpowiedzialnego przewodniczenia różnorodnym działaniom zespołowym w obrębie sztuk teatralnych i filmowych	P7U_K	P7S_KK P7S_KO 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 PS7_UU
KA_K05	przewodzenia negocjacji i koordynowania organizacji przedsięwzięcia także w roli lidera/liderki	P7U_U	PS7_KR P7S_UO

KA_K06	ciągłego rozwoju poprzez samodzielną pracę oraz inspirowania i organizowania procesu doskonalenia umiejętności warsztatowych innych osób	P7U_U	PS7_KR P7S_UU P7S_KK 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 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 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 P7S_KR
KA_K11	podjmowania refleksji na temat społecznych, naukowych i etycznych aspektów związanych z własną pracą i etosem zawodu	P7U_K	P7S_KO P7S_KR

\_\_\_\_Anna Wittek\_\_\_\_\_.

Podpis lidera modułu.

\_\_\_\_\_  
Podpis dziekana