

SYLABUS PRZEDMIOTU

Część B – NAUCZYCIELE AKADEMICKY

Rok akademicki: 2024/2025

SYLABUS PRZEDMIOTU	CZĘŚĆ B – NAUCZYCIELE AKADEMICKY									
NAZWA PRZEDMIOTU NAZWA MODUŁU KIERUNEK STUDIÓW WYDZIAŁ	JOGA JOGA AKTORSTWO WYDZIAŁ TEATRU TAŃCA									
PROWADZĄCY (<i>imię i nazwisko, stopień, tytuł</i>)	ANNA WITTEK									
STATUS PRZEDMIOTU (<i>właściwe podkreślić</i>)	<u>kierunkowy</u> /ogólny obowiązkowy/ de-wyboru									
JĘZYK WYKŁADOWY	polski									
ORGANIZACJA ZAJĘĆ SPOSÓB KSZTAŁCENIA (<i>właściwe podkreślić</i>)	zajęcia prowadzone stacjonarnie zajęcia prowadzone z wspierającym wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość									
ROK/SEMESTR	I/1	I/2	II/3	II/4	III/5	III/6	IV/7	IV/8	V/9	V/10
LICZBA PUNKTÓW ECTS			2	2						
SEMESTRALNA LICZBA GODZIN KONTAKTOWYCH z udziałem nauczyciela, wynikających z planu studiów - tygodniową ilość zajęć należy pomnożyć przez 15 (tygodni w semestrze)			2	2						

SYLABUS PRZEDMIOTU	CZĘŚĆ B - NAUCZYCIELE AKADEMICY
SZACUNKOWA ILOŚĆ GODZIN POZOSTAŁYCH - praca własna studenta oraz konsultacje (nie mniej niż 30 godzin)	Praca własna studenta - 15 min/dziennie w formie porannej/wieczornej pranajamy I/lub medytacji (zalecane)
METODY DYDAKTYCZNE (zostawić właściwe)	<p>WYKŁAD – forma przekazywania określonej wiedzy podczas dłuższej zaplanowanej wypowiedzi ustnej</p> <p>ĆWICZENIA - mają charakter praktyczny, bazują na aktywnych metodach dydaktycznych, zawierają elementy dyskusji, pracy projektowej czy analizy</p> <p>KONWERSATORIUM - łączy elementy wykładu i ćwiczeń</p> <p>SEMINARIUM – zajęcia przygotowujące do pisania prac dyplomowych oparte na czynnym uczestnictwie studentów</p> <p>WARSZTATY – praktyczna forma dydaktyczna, oparta na intensywnej pracy grupy studentów w ściśle określonym terminie i na wyznaczony temat</p>
SPOSÓB ZALICZENIA (zostawić właściwe)	EK – egzamin komisyjny, E – egzamin, ZN – zaliczenie notą, ZAL - zaliczenie bez noty
FORMA ZALICZENIA - metoda weryfikacji zakładanych dla przedmiotu efektów uczenia się - z uwzględnieniem sposobu organizacji zajęć (zostawić właściwe)	praca artystyczna w formie publicznej prezentacji, egzamin ustny, pisemna praca zaliczeniowa, zaliczenie ustne/kolokwium, przygotowanie projektu, wykonanie określonej pracy praktycznej

TREŚCI MERYTORYCZNE

Tematy przewodnie praktyki są stałe dla całego 3-letniego programu. Trzy bloki tematyczne realizowane są ewolucyjnie - od podstaw na 1 roku, po rozwijanie i gruntowanie podczas roku 2 i 3. Bloki tematyczne to: 1. ciało, 2. oddech, 3. umysł. W ramach tych bloków będziemy działać zarówno w aspekcie aktywizacji, jak i relaksacji.

REALIZACJA TEMATU - główne założenia:

Blok I - Ciało:

- poznanie podstawowych grupy asan i ich głównych asan (technika wykonania, ich funkcja i przeznaczenie):
 - Asany stojące, siady, skłony i skręty, wygięcia, pozycje odwrócone
 - Anatomia w praktyce - podstawy anatomii jako klucz do bezpiecznej pracy z ciałem - stabilizacja centralna (praca mięśni core), stabilizacja obręczy barkowej;
 - czucie/świadomość ciała
- Joga regeneracyjna i relaksacyjna: rozluźnienie ciała (podstawy jogi powięziowej), regeneracja ciała i umysłu (asany rozciągające i regeneracyjne)

Praca na II roku rozpocznie się od przypomnienia i ugruntowania zagadnień praktyki z I roku - powtórzenie podstawowych asan z każdej grupy asan, stabilizacja centralna i stabilizacja obręczy barkowej, praca w stawie biodrowym i barkowym.

Do zestawu asan podstawowych, podczas pracy na 2 roku dodany kolejne, z poziomu średniozaawansowanego:

Pozycje stojące: Padangusthasana, Padahasthasana, Parivrtta Utkatasana, Parivrtta Malasana

Pozycje siedzące i skłony: Trianga Mukha Eka Pada Paścimottanasana, Agni Stambhasana, Surya Yantrasana

Skręty: Bharadvajasana II, Marichyasana III, Ardha Matsheyndrasana

Wygięcia: Dhanurasana

Odwrócone: warianty stania na głowie i świecy, Karnapidasana

Balanse: Garudasana, Urdhva Upavistha Konasana, Eka Hasta Bhujapidasana,

TREŚCI MERYTORYCZNE

Blok II - Oddech: Pranajama - technika kontroli oddechu

- Teoria sztuki pranayamy - przypomnienie podstawowych zagadnień
 - oddech: tory oddechowe, jakości oddechu, praca przepony
 - czym jest prana
 - pranayama: funkcja i efekty, sztuka wdechu/wydechu/zatrzymania oddechu

Podstawowe techniki pranajamy:

- Ujjayi, etap I-V (X) i Viloma, etap I-VI (X)
- Samavr̥tti i visamavr̥tti pranayama
- Bhramari
- Surya Bhedana. Chandra Bhedana, Nadi Shodana

Blok III - Umysł

- Podstawa praktyki medytacyjnej
 - wyciszenie umysłu,
 - odczucie oddechu,
 - myśli jako przedmiot medytacji,
 - perypcja zmysłowa jako przedmiot medytacji
 - emocje jako przedmiot medytacji
- joga nidra,
- techniki relaksacyjne: skan ciała, relaksacja Jacobsona

Dodatkowo studenci poznają podstawy filozofii jogi.

LITERATURA SZCZEGÓŁOWA

B.K.S. Iyengar, Światło jogi
Geeta S. Iyengar, Joga w praktyce. Kurs wstępny
Lois Steinberg, Praktyka jogi dla kobiet
B.K.S. Iyengar, Pranayama. Sztuka oddechu w jodze
B.K.S. Iyengar, Joga Sutry Patandźalego
Leslie Kaminoff, Yoga Anatomy
Liz Owen, Holly Lebowitz Rossi, Efekt jogi
Pema Chodron, Moc medytacji

Symbol efektów dla kierunku	ZAKŁADANE DLA PRZEDMIOTU EFEKTY UCZENIA SIĘ odnoszące się do efektów modułowych (część A sylabusu) i kierunkowych (zostawić właściwe) po ukończeniu studiów na kierunku AKTORSTWO	Odniesienie do uniwersalnych charakterystyk poziomów w PRK	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
	WIEDZA: absolwent/absolwentka - zna i rozumie		
	w zakresie wiedzy o realizacji prac artystycznych		
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
	W zakresie rozumienia kontekstu dyscyplin artystycznych		
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 P57_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
	UMIĘJĘTNOŚCI: absolwent/absolwentka - potrafi		
	w zakresie ekspresji artystycznej		
KA_U01	posiada rozwiniętą osobowość artystyczną, umożliwiającą tworzenie, realizowanie i wyrażanie własnych koncepcji artystycznych	P7U_U	P7S_UW P7S_UO
	w zakresie realizacji prac artystycznych		
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

Symbol efektów dla kierunku	ZAKŁADANE DLA PRZEDMIOTU EFEKTY UCZENIA SIĘ odnoszące się do efektów modułowych (część A sylabusu) i kierunkowych (zostawić właściwe) po ukończeniu studiów na kierunku AKTORSTWO	Odniesienie do: uniwersalnych charakterystyk poziomów w PRK	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
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_U0 P7S_UK P57_KR
	w zakresie umiejętności warsztatowych		
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

Symbol efektów dla kierunku	ZAKŁADANE DLA PRZEDMIOTU EFEKTY UCZENIA SIĘ odnoszące się do efektów modułowych (część A sylabusu) i kierunkowych (zostawić właściwe) po ukończeniu studiów na kierunku AKTORSTWO	Odniesienie do: uniwersalnych charakterystyk poziomów w PRK	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
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
	W zakresie umiejętności werbalnych		
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
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 P7S_UW P7S_KO
KA_U21	posługuje się językiem obcym na poziomie B2+ Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego oraz specjalistyczną terminologią	P7U_U	P7S_UK P7S_UW P7S_UU
	W zakresie publicznych prezentacji		
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
	W zakresie umiejętności improwizacyjnych		
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
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE: absolwent/absolwentka jest gotów/gotowa do		
	W zakresie niezależności		
KA_KO1	kompetentnego, samodzielnego i świadomego wykorzystania zdobytej wiedzy (także pochodzącej od ekspertów) w obrębie kierunku oraz w ramach innych działań kulturalnych, także w warunkach ograniczonego dostępu do potrzebnych informacji	P7U_K	P7S_KR P7S_KO

Symbol efektów dla kierunku	ZAKŁADANE DLA PRZEDMIOTU EFEKTY UCZENIA SIĘ odnoszące się do efektów modułowych (część A sylabusu) i kierunkowych (zostawić właściwe) po ukończeniu studiów na kierunku AKTORSTWO	Odniesienie do uniwersalnych charakterystyk poziomów w PRK	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
KA_K02	inicjowania działań artystycznych oraz podejmowania projektów o charakterze interdyscyplinarnym we współpracy z przedstawicielami innych dziedzin sztuki i nauki	P7U_K	P7S_K0 P7S_KR
KA_K03	świadomego i odpowiedzialnego przewodniczenia różnorodnym działaniom zespołowym w obrębie sztuk teatralnych i filmowych	P7U_K	P7S_KK P7S_K0 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	P57_KR P57_UU
KA_K05	przewodzenia negocjacji i koordynowania organizacji przedsięwzięcia także w roli lidera/liderki	P7U_U	P57_KR P7S_U0
KA_K06	ciągłego rozwoju poprzez samodzielną pracę oraz inspirowania i organizowania procesu doskonalenia umiejętności warsztatowych innych osób	P7U_U	P57_KR P7S_UU P7S_KK P7S_K0
KA_K07	formułowania krytycznej oceny własnych działań twórczych i artystycznych oraz poddania takiej ocenie przedsięwzięć z zakresu kultury i sztuki	P7U_K	P7S_KK
	W zakresie uwarunkowań psychologicznych		
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_K0
	W zakresie komunikacji społecznej		
KA_K09	funkcjonowania w społeczeństwie w zakresie wykonywania własnych działań artystycznych i swobodnego komunikowania się w rzeczywistości zawodowej aktora/aktorki	P7U_K	P7S_K0 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_K0 P7S_KR
KA_K11	podejmowania refleksji na temat społecznych, naukowych i etycznych aspektów związanych z własną pracą i etosem zawodu	P7U_K	P7S_K0 P7S_KR

Data sporządzenia:

Podpis pedagoga:

Data zatwierdzenia:

Podpis dziekana: