

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2012/2013

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Fizjoterapia studia magisterskie II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 722

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Prozdrowotne formy tańca i fitness
KOD PRZEDMIOTU	RR722 ANB1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	2

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
2	0	6	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami z teorii muzyki, tańca i zajęć fitness.
Cel2 Praktyczne zapoznanie studentów z wybranymi formami tańca i fitness'u.
Cel3 Wypracowanie umiejętności komponowania prostych tematów tanecznych i układów fitness dla potrzeb terapii tańcem.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Prawidłowa koordynacja ruchowa, odpowiedni poziom ogólnej sprawności ruchowej.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Posiada podstawową wiedzę z teorii muzyki i tańca. Zna zasady tworzenia układów tanecznych oraz układów fitness.
EK2 Wiedza: Potrafi tworzyć własną choreografię taneczną i układy fitness uwzględniając potrzeby rehabilitacji.
EK3 Kompetencje społeczne: Odpowiednia komunikacja i efektywne współdziałanie w grupie, budowanie poczucia odpowiedzialności za drugą osobę - partnera tanecznego.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Omówienie podstawowych wiadomości z zakresu muzyki, rytmiki, tańca i fitness'u. Zasady komponowania układów tanecznych i układów fitness.	1
Ć2	Taneczna technika wolna jako ćwiczenia równomiernie wzmacniające poszczególne partie mięśniowe i kształtujące prawidłową postawę ciała.	1
Ć3	Taniec towarzyski - tańce standardowe i latynoamerykańskie w formie ścisłej i zmodyfikowanej. Taniec towarzyski w rehabilitacji osób niewidomych.	1
Ć4	Ćwiczenia muzyczno-ruchowe jako forma rehabilitacji wpływająca na poprawę sprawności funkcjonalnej osób starszych.	1
Ć5	Prawidłowa postawa ciała oraz pozycje ciała odciążające kręgosłup podczas zajęć fitness. Ćwiczenia wzmacniające grzbiet, brzuch, mięśnie pośladkowe i kończyny oraz ćwiczenia rozciągające jako profilaktyka i terapia bólów kręgosłupa.	1
Ć6	Organizacja zajęć tanecznych i fitness w terapii zajęciowej dobór odpowiednich form i właściwych ćwiczeń w zależności od rodzaju schorzenia oraz możliwości funkcjonalnych pacjentów. Zaliczenie przedmiotu.	1
	RAZEM	6

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
M2 Praca z podręcznikiem



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	6
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	15
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	4
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obecność na wszystkich zajęciach.
---	-----------------------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Posiada wiedzę na temat komponowania układów tanecznych i układów fitness.
NA OCENĘ 4	Zna systematykę tanecznych form ruchowych. Posiada wiedzę na temat komponowania układów tanecznych i układów fitness.
NA OCENĘ 5	Zna systematykę tanecznych form ruchowych. Posiada wiedzę na temat komponowania układów tanecznych i układów fitness. Zna zasady wyboru utworów muzycznych dla potrzeb terapeutycznych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Potrafi zaprezentować podstawowe kroki i figury taneczne z zakresu poznanych tańców i fitness.
NA OCENĘ 4	Potrafi dokonać charakterystyki muzycznej i ruchowej nauczanych tańców. Wykonuje podstawowe kroki z zakresu fitness.
NA OCENĘ 5	Potrafi dokonać charakterystyki muzycznej i ruchowej nauczanych tańców. Wykonuje podstawowe kroki z zakresu fitness. Posiada umiejętność modyfikowania tańca i układów fitness dla potrzeb pacjenta.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Ma problemy z komunikacją i współdziałaniem w grupie ale próbuje wykonywać powierzone mu zadania.



NA OCENĘ 4	Radzi sobie z komunikacją i współdziałaniem zarówno w grupie jak i z partnerem tanecznym.
NA OCENĘ 5	Doskonale komunikuje się i współdziała zarówno w grupie jak i z partnerem tanecznym.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_K06	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6	M2	F2 P1
EK2	K_U21	Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6	M1	F1 F2 P1
EK3	K_K05, K_K06	Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6	M1	F1 F2 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Janowska B., Seredyńska B. — *Podręcznik tanecznej techniki wolnej.*, Kraków, 2006, Podręczniki i Skrypty Nr 26 AWF
- 2 Kuźmińska O. — *Taniec w teorii i praktyce.*, Poznań, 2002, AWF
- 3 Olex D. — *Fitness - metodyka i praktyka.*, Katowice, 2001, Górnośląska Oficyna Wydawnicza S.A.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Austin D. — *Pilates dla każdego.*, Poznań, 2003, Zysk i S-ka
- 2 Fredyk A., Kowalik B., Barańska-Grabara L. — *Wybrane tańce towarzyskie dla studentów AWF w Katowicach.*, Katowice, 2009, AWF

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Katarzyna Filar-Mierzwa (kontakt: katarzyna.filar@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Katarzyna Filar-Mierzwa (kontakt: katarzyna.filar@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data) (odpowiedzialny za przedmiot) (kierownik) (dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....