

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Kosmetologia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Wellness & SPA z zarządzaniem

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Prozdrow. formy aktywn. fiz.: Tai Chi
KOD PRZEDMIOTU	RR71 PNA41
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty obowiązkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
4	0	16	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Nabycie wiedzy w zakresie zasad prowadzenia ćwiczeń tai chi oraz ich wpływie na organizm człowieka
Cel2 Uzyskanie umiejętności wykorzystania ćwiczeń tai chi w zakresie działań prozdrowotnych
Cel3 Nabycie umiejętności zastosowania ćwiczeń tai chi w celu poprawy swojej sprawności psycho-fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań zawodowych

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawowa znajomość anatomii układu ruchu człowieka, biomechaniki oraz zasad prowadzenia zajęć ruchowych o charakterze rekreacyjnym

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student zna zasady prowadzenia ćwiczeń tai chi oraz ich wpływ na sferę fizyczną i psychiczną człowieka
EK2 Wiedza: Student umie wykorzystać prozdrowotne oddziaływanie ćwiczeń tai chi w zakresie rekreacyjnym i sportowym
EK3 Kompetencje społeczne: Student potrafi zastosować ćwiczenia tai chi dla poprawy swojej sprawności psycho-fizycznej

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Podstawowe zasady wykonywania ćwiczeń tai chi: rozluźnienie, płynność i harmonia ruchu, koncentracja, naturalny oddech.	2
Ć2	Medytacja w ruchu psychologiczny aspekt ćwiczeń tai chi.	2
Ć3	Tu-na ćwiczenia oddechowe.	2
Ć4	Ćwiczenia tai chi korygujące postawę ciała podczas pozycji statycznych i w czasie ruchu.	2
Ć5	Zastosowanie ćwiczeń tai chi dla poprawy elastyczności taśm powięziowo-mięśniowych.	2
Ć6	Estetyka ruchu podczas wykonywania ćwiczeń tai chi.	2
Ć7	Specyfika ruchu podczas ćwiczeń tai chi w zależności od wieku i poziomu sprawności ćwiczących.	2
Ć8	Zasady adaptacji ćwiczeń tai chi dla osób z ograniczoną sprawnością fizyczną.	2
	RAZEM	16

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Sesje rozwiązywania problemu



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	16
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	5
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
F3	Projekt zespołowy

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student zna zasady prowadzenia ćwiczeń tai chi oraz ich wpływ na sferę fizyczną i psychiczną człowieka w stopniu umiarkowanym.
NA OCENĘ 4	Student zna zasady prowadzenia ćwiczeń tai chi oraz ich wpływ na sferę fizyczną i psychiczną człowieka w stopniu dobrym.
NA OCENĘ 5	Student zna zasady prowadzenia ćwiczeń tai chi oraz ich wpływ na sferę fizyczną i psychiczną człowieka w stopniu bardzo dobrym.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student potrafi wykorzystać ćwiczenia tai chi w zakresie rekreacyjnym w stopniu umiarkowanym.
NA OCENĘ 4	Student dobrze potrafi wykorzystać ćwiczenia tai chi w zakresie rekreacyjnym i sportowym.
NA OCENĘ 5	Student potrafi wykorzystać ćwiczenia tai chi w szerokim zakresie zarówno rekreacyjnym jak i sportowym.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student w umiarkowanym stopniu potrafi przedstawić i wykonać ćwiczenia tai chi dla poprawy sprawności psychofizycznej.
NA OCENĘ 4	Student potrafi dobrze przedstawić i poprawnie wykonać ćwiczenia tai chi dla poprawy sprawności psychofizycznej.
NA OCENĘ 5	Student potrafi bardzo dobrze przedstawić i wykonać ćwiczenia tai chi dla poprawy sprawności psychofizycznej.



10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSODY OCENY
EK1	K_W10, K_U20	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8		F3 F2 F1 P1
EK2	K_U20, K_K01	Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć8		F3 F2 F1 P1
EK3	K_K01	Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6		F3 F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Braksal A. — *Tai Chi Chuan: chińska sztuka walki, medytacji i zdrowia.*, Warszawa, 1992, Książka i Wiedza
- 2 Doktor T. — *Taiji: medytacja w ruchu.*, Warszawa, 1988, Pusty Obłok
- 3 Silberstorff J. — *Chen: Żywe TAIjiquan w klasycznym stylu.*, Kraków, 2008, AACT Publishing Tomasz Amborski

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Maciaszek J. — *Wpływ treningu Tai-Chi na stabilność posturalną i jej uwarunkowania u mężczyzn po 60. roku życia.*, Poznań, 2009, AWF
- 2 Parry R. — *Tai chi: krok po kroku.*, Warszawa, 2000, Bis
- 3 Parry R. — *Tai chi na co dzień.*, Gliwice, 2010, Septem
- 4 Yu T. — *Tai chi. Trening ciała i umysłu.*, Warszawa, 2004, Świat Książki

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Agata Milert (kontakt: agata.milert@gmail.com)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Agata Milert (kontakt: agata.milert@gmail.com)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....