

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: Stacjonarne

Kod kierunku: 722

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Prozdrowotne formy tańca i fitness
KOD PRZEDMIOTU	RR722 ASB1
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	14	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 w formie ścisłej i zmodyfikowanej.	1
Ć4	Taniec towarzyski - tańce latynoamerykańskie w formie ścisłej i zmodyfikowanej.	1
Ć5	Taniec towarzyski w rehabilitacji osób niewidomych.	1
Ć6	Tańce integracyjne, tańce innych narodów i ich wykorzystanie w procesie rehabilitacji.	1
Ć7	Ćwiczenia muzyczno-ruchowe jako forma rehabilitacji wpływająca na poprawę sprawności funkcjonalnej osób starszych.	1
Ć8	Trendy prozdrowotne w fitness. Technika Pilates jako forma ćwiczeń wzmacniających i ćwiczeń stosowanych w korekcji postawy.	1
Ć9	Prawidłowa postawa ciała oraz pozycje ciała odciażające kręgosłup podczas zajęć fitness. Ćwiczenia wzmacniające grzbiet, brzuch, mięśnie pośladkowe i kończyny oraz ćwiczenia rozciągające jako profilaktyka i terapia bólów kręgosłupa.	1
Ć10	Fitt Ball zajęcia z wykorzystaniem dużych piłek Thera-Band. Przykłady zastosowania ćwiczeń wzmacniających, rozluźniających i równoważnych z piłką.	1
Ć11	Dyna-Band ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem gumowych taśm. TBC ćwiczenia siłowo-wytrzymałościowe z przyborami. Zastosowanie poznanych ćwiczeń w terapii zajęciowej - przykłady.	1
Ć12	Organizacja zajęć tanecznych i fitness w terapii zajęciowej dobór odpowiednich form i właściwych ćwiczeń w zależności od rodzaju schorzenia oraz możliwości funkcjonalnych pacjentów.	1
Ć13	Zaliczenie praktyczne - prezentacja przygotowanego układu tanecznego lub układu fitness uwzględniającego potrzeby i możliwości konkretnej grupy pacjentów.	1
Ć14	Ciąg dalszy zaliczeń praktycznych. Zaliczenie przedmiotu.	1
	RAZEM	14



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Praca z podręcznikiem
- M3 Studium przypadku

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	14
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	9
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	2
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.
2	Zaliczenie praktyczne - prezentacja przygotowanego układu tanecznego lub układu fitness.

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	SPOSODY OCENY
EK1	K_K06	Cel1 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14	M2 M3	F2 P1
EK2	K_U21	Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14	M1 M3	F1 F2 P1
EK3	K_K05, K_K06	Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14	M1 M3	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 Gęca L. — *Tańce integracyjne w pracy z grupą część I i II.*, Lublin, 2010, Klanza
- 3 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)

.....