

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: Stacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Holistyczna pielęgnacja ciała

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Taniec i fitness
KOD PRZEDMIOTU	RR71 PSA42
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty obowiązkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	1

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
1	0	28	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.

Cel3 Wypracowanie umiejętności komponowania prostych tematów tanecznych i układów fitness.

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 zaprezentować poznane podstawowe kroki i figury taneczne oraz kroki bazowe z zakresu fitness. Potrafi tworzyć proste układy taneczne i układy fitness.

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	Światowy Program Taneczny w Polsce. Zasady i metody nauczania tańca towarzyskiego. Styl i charakter, rytm taneczny, technika taneczna oraz metodyka nauczania kroków podstawowych wybranych tańców standardowych.	2
Ć2	Zapoznanie się z pojęciami postawy tanecznej i trzymania tanecznego. Kontynuacja nauczania podstawowych kroków i figur tanecznych tańców standardowych.	2
Ć3	Styl i charakter, rytm taneczny, technika taneczna oraz metodyka nauczania kroków podstawowych wybranych tańców latynoamerykańskich.	2
Ć4	Kontynuacja nauczania podstawowych kroków i figur tanecznych tańców latynoamerykańskich.	2
Ć5	Łączenie poznanych kroków i figur z zakresu tańców standardowych i latynoamerykańskich w układy taneczne.	2
Ć6	Styl, charakter, pochodzenie, podstawowy krok i figury taneczne salsy.	2
Ć7	Aerobic - kroki bazowe, technika wykonywania i nauczanie podstawowych elementów.	2
Ć8	Trendy prozdrowotne w fitness. Technika Pilates jako forma ćwiczeń wzmacniających i ćwiczeń stosowanych w korekcji postawy.	2
Ć9	Hilo combo - ćwiczenia wytrzymałościowe w formie układów choreograficznych.	2
Ć10	Step aerobic - kroki podstawowe, technika wykonania, zasady bezpieczeństwa, kombinacje kroków bazowych w formie układów choreograficznych.	2
Ć11	Latino-aerobic - ćwiczenia wytrzymałościowe z wykorzystaniem muzyki i kroków tańców latynoamerykańskich.	2
Ć12	Dyna Band - ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem gumowych taśm.	2
Ć13	Fitt Ball - zajęcia z wykorzystaniem dużych piłek Thera-Band. Przykłady zastosowania ćwiczeń wzmacniających, rozluźniających i równoważnych z piłką.	2
Ć14	Zaliczenie praktyczne - prezentacja przygotowanych układów z zakresu tańca i fitness. Zaliczenie przedmiotu.	2
	RAZEM	28



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	28
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	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	28
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Projekt indywidualny

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obecność na wszystkich zajęciach.
2	Zaliczenie praktyczne - prezentacja przygotowanego układu tanecznego i układu fitness.

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Zna metodykę nauczania podstawowych kroków tanecznych i kroków fitness.
NA OCENĘ 4	Zna metodykę nauczania podstawowych kroków tanecznych i kroków fitness. Zna zasady tworzenia układów tanecznych oraz układów fitness.
NA OCENĘ 5	Zna metodykę nauczania podstawowych kroków tanecznych i kroków fitness. Posiada wiedzę na temat stylu, charakteru, pochodzenia poznanych tańców. Zna zasady tworzenia układów tanecznych oraz układów fitness.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Potrafi zaprezentować podstawowe kroki i figury taneczne z zakresu poznanych tańców i fitness.
NA OCENĘ 4	Potrafi w sposób poprawny technicznie zaprezentować podstawowe kroki i figury taneczne z zakresu poznanych tańców i fitness.



NA OCENĘ 5	Potrafi w sposób bardzo dobry technicznie zaprezentować podstawowe kroki i figury taneczne z zakresu poznanych tańców i fitness.
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 tanecznych.
NA OCENĘ 5	Doskonale komunikuje się i współdziała zarówno w grupie jak i z partnerem tanecznych.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSODY OCENY
EK1	K_W10	Cel1 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14		F2 P1
EK2	K_U20	Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14		F2 F1 P1
EK3	K_K01	Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14		F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Kuźminska O. — *Taniec w teorii i praktyce.*, Poznań, 2002, AWF
- 2 Fredyk A., Kowalik B., Barańska-Grabara L. — *Wybrane tańce towarzyskie dla studentów AWF w Katowicach.*, Katowice, 2009, AWF
- 3 Olex D. — *Fitness - metodyka i praktyka.*, Katowice, 2001, Górnośląska Oficyna Wydawnicza S.A.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Grodzka-Kubiak E. — *Aerobik czy fitness - podręcznik szkoleniowy.*, Poznań, 2002, DDK Edition
- 2 Wieczysty M. — *Tańczyć może każdy.*, Kraków, 1986, Wydawnictwo PWM

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)

.....