

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

SYLABUS W CYKLU KSZTAŁCENIA 2015-2018

Jednostka Organizacyjna:		Zakład Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych		Kierunek:		Fizjoterapia		
Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień, ogólnie akademicki/praktyczny):			I stopień, praktyczny	Kod przedmiotu:		FISNkf13		
Nazwa przedmiotu:			Przedmiot do wyboru: Taniec					
Tryb studiów		Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy
stacjonarne		II	5	wykłady	0	2	do wyboru przez studenta	polski
				ćwiczenia	22			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot:			dr Agnieszka Zabrocka					
e-mail:			agazabrocka@wp.pl					
Wymagania wstępne:								
Cele przedmiotu:								
C1. Celem przedmiotu jest teoretyczne i praktyczne przygotowanie studentów do prowadzenia różnych form tańca w ramach zajęć indywidualnych i grupowych.								
C2. Zadaniem przedmiotu jest kształcenie umiejętności łączenia ruchu z muzyką, technika wykonania podstawowych ćwiczeń i kroków tańca współczesnego i nowoczesnego oraz wybranych tańców towarzyskich. Zapoznanie z podstawami i metodami nauczania techniki pilates oraz ćwiczeń wpływających na zdrowy kręgosłup.								
Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:								
WIEDZA								
W1	Posiada podstawowe wiadomości z zakresu ćwiczeń rytmiczno - metrycznych i elementów muzyki.					K_W12, K_W17,	M1_W02, M1_W07, M1_W10	

W2	Zna rolę i funkcje tańca oraz techniki pilates.	K_W04, K_W05, K_W06, K_W21,	M1_W04, M1_W05, M1_W06, M1_W07, M1_W09, M1_W10
W3	Zna charakterystykę tańca współczesnego, nowoczesnego i towarzyskiego.	K_W13,	M1_W07, M1_W09,
W4	Zna podstawy i metody nauczania techniki pilates, a także ćwiczeń wpływających na zdrowy kręgosłup.	K_W17,	M1_W10 M1_W07
W5	Zna podstawy tańca współczesnego i nowoczesnego. Zna metodykę nauczania podstawowych kroków i figur wybranych tańców towarzyskich.	K_W17,	M1_W10 M1_W07
W6	Zna zagadnienia improwizacji i kompozycji tańca.	K_W17,	M1_W10 M1_W07
W7	Zna metody ćwiczeń prozdrowotnych stosowanych w choreoterapii (pilates, body art, body ballance). Zna zasady stosowania ćwiczeń kształtujące gibkość (indywidualne i parami), ćwiczeń siłowych, rozciągających (indywidualnie i parami), ćwiczeń świadomości własnego ciała.	K_W17,K_W18,	M1_W10 M1_W07,
UMIĘTNOŚCI			
U1	Potrafi zaprezentować technikę wykonania ćwiczeń z tańca współczesnego, nowoczesnego, towarzyskiego i klasycznego wykorzystując fachowe nazewnictwo ćwiczeń.	K_U10,K_U16,K_U17,	M1_U01, M1_U03, M1_U07, M1_U11, M1_U01, M1_U03, M1_U07, M1_U13
U2	Potrafi wykonać i nauczyć podstawowych ćwiczeń i figur tańca nowoczesnego i współczesnego. Potrafi nauczać podstawowych kroków i figur tańca towarzyskiego.	K_U10,K_U16,K_U17,	M1_U01, M1_U03, M1_U07, M1_U11, M1_U01, M1_U03, M1_U07,

			M1_U13
U3	Potrafi nauczać choreografii różnych form tańca.	K_U10,K_U16,K_U17,	M1_U01, M1_U03, M1_U07, M1_U11, M1_U01, M1_U03, M1_U07, M1_U13
U4	Potrafi wykonywać i zastosować odpowiednie ćwiczenia i metody relaksacji, techniki pilates i zdrowego kręgosłupa.	K_U10,K_U16,K_U17,	M1_U01, M1_U03, M1_U07, M1_U11, M1_U01, M1_U03, M1_U07, M1_U13
<i>KOMPETENCJE</i>			
K1	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie.	K_K01,K_K05, K_K08,	M1_K01 M1_K03 M1_K04 M1_K06 M1_K09M1_K01 M1_K02 M1_K06 M1_K09
K2	Potrafi samodzielnie wykonywać powierzone mu zadania i właściwie organizować pracę własną.	K_K05,	M1_K01, M1_K02, M1_K06, M1_K09,

K3	Potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia i promocję zdrowia.	K_K02, K_K04,	M1_K01, M1_K02, M1_K03 M1_K04 M1_K05, M1_K06 M1_K08, M1_K09
----	---	------------------	--

Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:

W1. przygotowanie prac studyjnych

W2. przygotowanie prac studyjnych

W3. przygotowanie prac studyjnych

W4. Sprawdzian praktyczny- znajomości ćwiczeń i metod relaksacji, techniki pilates i zdrowego kręgosłupa

W5. Sprawdzian praktyczny -ćwiczeń techniki tańca klasycznego (przy drążku i na środku sali),choreografii nauczanych form tańca,

W6. Sprawdzian praktyczny

W7. Sprawdzian praktyczny

Metody i formy realizacji przedmiotu:

ćwiczenia

Treści kształcenia:

Ćwiczenia:

1. Podstawowe wiadomości z zakresu ćwiczeń rytmiczno - metrycznych i elementów muzyki.
2. Rola i funkcje tańca, techniki pilates i relaksacji.
3. Charakterystyka tańca towarzyskiego, współczesnego i nowoczesnego.
4. Charakterystyka metod nauczania relaksacji, techniki pilates i ćwiczeń zdrowego kręgosłupa.
5. Ćwiczenia techniki tańca współczesnego i nowoczesnego.
6. Podstawowe kroki i figury wybranych tańców towarzyskich.
7. Ćwiczenia różnych form tańca w rozsypce w pozycjach wysokich, w pozycjach niskich na podłodze (w rozsypce i po linii), po linii prostej i po przekątnych
8. Ćwiczenia techniki tańca klasycznego (przy drążku i na środku sali).
9. Ćwiczenia kształtujące gibkość (indywidualne i parami).
10. Nauczanie choreografii różnych form tańca.

11. Ćwiczenia kształtujące siłę, gibkość – indywidualnie i parami.
12. Ćwiczenia i zabawy taneczno - ruchowe.
13. Improwizacja tańca: ćwiczenia i zabawy taneczno - ruchowe.
14. Improwizacja tańca -wyrażanie uczuć poprzez ruch.
15. Improwizacja tańca - ćwiczenia indywidualne.
16. Kontaktimprowizacja - ćwiczenia w parach i w grupach.
17. Kompozycja tańca – sposoby układania choreografii, rodzaje ruchu, ułożenie ciała w przestrzeni.
18. Metody relaksacji.
19. Ćwiczenia technik prozdrowotnych stosowanych w choreoterapii (pilates, body art, body balance, zdrowy kręgosłup).

Forma zaliczenia:

Zaliczenie z oceną.

Literatura:

Podstawowa:

1. Bednarzowa B., Młodzikowska M.,1978, Tańce. WSWF, Gdańsk.
2. Bernard A., Wessel-Therhorn D., 2000, Taniec jazzowy. Wydawnictwo ISKRY Warszawa.
3. Greene Haas J., 2011, Anatomia w tańcu. MUZA SA, Warszawa.
4. Knapik M., Sacher W.A., 2004, Sztuka w edukacji i terapii, Impuls, Uniwersytet Śląski Kuźmińska O.,1996, Piękno ruchu taneczno - gimnastycznego. Wydawnictwo SENS Poznań.
5. Kuźmińska O., Popielewska H., 1995, Taniec, Rytm, Muzyka. Poznań, AWF, Skrypty,116.
6. LeMay M., 2005, Stretching. KDC, Warszawa.
7. Ungaro A., 2003, Metoda ćwiczeń Josepha Pilatesa, gimnastyka która leczy. Świat książki, Warszawa.
8. Wagonowa A. J., 1961, Zasady tańca klasycznego. PWM, Kraków.
9. Wiczysty M., 1982, Tańczyć może każdy. PWM, Kraków.
10. Wiszniewski M., 2000, Potęga wizualizacji, Studio Astropsychologii, Białystok.
11. Włodarczyk B. Włodarczyk I., 2011, Pilates z drobnymi przyrządami. Gimnastyka odmładzająca. Wydawnictwo AHA, Łódź.

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w ćwiczeniach	22 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	10 godz.
Konsultacje	1 godz.
Przygotowanie prac studyjnych	7 godz.
Samodzielne studiowanie tematyki ćwiczeń	10 godz.
Całkowite obciążenie pracą studenta	
50 godz.	
Punkty ECTS za przedmiot	
2 ECTS	