

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej
Kierunek: Taniec w Kulturze Fizycznej**

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu Techniki uzupełniające i wspomagające warsztat zawodowy

Kod przedmiotu WNoKF_TwKF_1_O_81_s

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł Zakład Tańca i Fitnessu

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu

prof. AWF dr hab. Piotr Gronek

Osoby prowadzące przedmiot

1. prof. AWF dr hab. Piotr Gronek

Data opracowania: 30.09.2019 r.

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	Rok I semestr I			
Status przedmiotu	Obowiązkowy			
Język przedmiotu	Polski			
Forma zajęć	Wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		45		
Liczba punktów ECTS	3			

2. Cele przedmiotu

C01	Nabycie przez studentów umiejętności techniki koncentracji poprzez ruch w działaniach indywidualnych
C02	Nabycie przez studentów umiejętności techniki koncentracji poprzez ruch w działaniach grupowych
C03	Nabycie przez studentów umiejętności projektowania ćwiczeń z zakresu koncentracji
C04	Nabycie przez studentów umiejętności w zakresie samoobrony
C05	Nabycie przez studentów umiejętności w zakresie karate tradycyjnego

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- a) Ogólna sprawność fizyczna

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
EK1	Wykonuje w sposób poprawny i bezpieczny techniki koncentracji samodzielnie	K_W07, K_U03	P6S_WG P6S_UW
EK2	Umie i zna zasady prowadzenia zajęć z koncentracji	K_W07, K_U03	P6S_WG P6S_UW
EK3	Umie koncentrować się podczas zadań ruchowych i scenicznych	K_W07	P6S_WG
EK4	Zna i wykonuje techniki samoobrony	K_W07	P6S_WG
EK5	Umie i wykonuje technikę karate tradycyjnego	K_W07, K_U03	P6S_WG P6S_UW

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Koncentracja uwagi poprzez ruch – wprowadzenie	5
ĆW2	Techniki koncentracji stojące	10
ĆW3	Techniki koncentracji w siadzie	10
ĆW4	Techniki koncentracji w grupie	5

ĆW5	Samoobrona	5
ĆW6	Techniki karate tradycyjnego	10
	Razem	45

6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja multimedialna
M2	Praca indywidualna/w małych grupach
M3	Stosowanie materiałów pomocniczych potrzebnych do wyjaśnienia zasad pracy z ciężarem ciała
M4	Praktyka wymagająca współpracy całej grupy
M5	Dyskusje

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	5
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	10
Przygotowanie np. prezentacji scenicznej, dyskusji, pokazu solowego	10
Przygotowanie do egzaminu	10
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	80
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	3

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Świadomie, poprawnie wykonuje ćwiczenia koncentracji, samoobrony i karate tradycyjnego (EK1, EK2, EK3, EK4, EK5)
F2	Wie jak zawiadywać swoim ciężarem ciała, dzięki czemu samoobrona jest wykonalna (EK4)
F3	Potrafi świadomie wykorzystać siłę ruchu (EK5, EK2)

b. Ocena podsumowująca

P1	Egzamin praktyczny
----	--------------------

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach zgodnie z Regulaminem Studiów
- Zaliczenie ćwiczeń odtwórczych i twórczych w praktyce z zakresu koncentracji, samoobrony i karate tradycyjnego.

1. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Nie zna podstawowych mechanizmów w ciele niezbędnych do bezpiecznego wykonywania poszczególnych zadań z zakresu koncentracji, samoobrony oraz karate tradycyjnego
na ocenę 3	Posiada ogólną wiedzę z zakresu z zakresu koncentracji, samoobrony oraz karate tradycyjnego. Czasem ma trudności do zastosowania wiedzy teoretycznej w praktyce.

na ocenę 4	Student poprawnie znajduje i wykorzystuje teorię w praktyce, w sposób bezpieczny z zakresu koncentracji, samoobrony oraz karate tradycyjnego.
na ocenę 5	Student potrafi wykonać wszystkie zadania prawidłowo, nie zagrażając zdrowiu innych i samego siebie. Biegłe posługuje się narzędziami i w sposób kreatywny potrafi je mieszać w trakcie działań improwizacyjnych z zakresu koncentracji, samoobrony oraz karate tradycyjnego.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Nie zna podstawowych mechanizmów w ciele niezbędnych do bezpiecznego wykonywania poszczególnych zadań z zakresu koncentracji.
na ocenę 3	Posiada ogólną wiedzę z zakresu z zakresu koncentracji. Czasem ma trudności do zastosowania wiedzy teoretycznej w praktyce.
na ocenę 4	Student poprawnie znajduje i wykorzystuje teorię w praktyce, w sposób bezpieczny z zakresu koncentracji.
na ocenę 5	Student potrafi wykonać wszystkie zadania prawidłowo, nie zagrażając zdrowiu innych i samego siebie. Biegłe posługuje się narzędziami i w sposób kreatywny potrafi je mieszać w trakcie działań improwizacyjnych z zakresu koncentracji.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Nie zna podstawowych mechanizmów w ciele niezbędnych do bezpiecznego wykonywania poszczególnych zadań z zakresu koncentracji.
na ocenę 3	Posiada ogólną wiedzę z zakresu z zakresu koncentracji. Czasem ma trudności do zastosowania wiedzy teoretycznej w praktyce.
na ocenę 4	Student poprawnie znajduje i wykorzystuje teorię w praktyce z zakresu koncentracji.
na ocenę 5	Student potrafi wykonać wszystkie zadania prawidłowo. Biegłe posługuje się narzędziami i w sposób kreatywny potrafi je mieszać w trakcie działań improwizacyjnych z zakresu koncentracji.
Efekt uczenia się EK4	
na ocenę 2	Nie zna podstawowych mechanizmów w ciele niezbędnych do bezpiecznego wykonywania poszczególnych zadań z zakresu samoobrony
na ocenę 3	Posiada ogólną wiedzę z zakresu z zakresu i samoobrony. Czasem ma trudności do zastosowania wiedzy teoretycznej w samoobrony.
na ocenę 4	Student poprawnie znajduje i wykorzystuje teorię w praktyce z zakresu samoobrony.
na ocenę 5	Student potrafi wykonać wszystkie zadania prawidłowo i bezpiecznie. Biegłe posługuje się narzędziami i w sposób kreatywny potrafi je mieszać w trakcie działań improwizacyjnych z zakresu samoobrony.
Efekt uczenia się EK5	
na ocenę 2	Nie zna podstawowych mechanizmów w ciele niezbędnych do prawidłowego wykonywania poszczególnych zadań z zakresu karate tradycyjnego.
na ocenę 3	Posiada ogólną wiedzę z zakresu z zakresu karate tradycyjnego. Czasem ma trudności do zastosowania wiedzy teoretycznej w praktyce.
na ocenę 4	Student poprawnie znajduje i wykorzystuje teorię w praktyce z zakresu karate tradycyjnego.
na ocenę 5	Student potrafi wykonać wszystkie zadania prawidłowo. Biegłe posługuje się narzędziami i w sposób kreatywny potrafi je mieszać w trakcie działań improwizacyjnych z zakresu karate tradycyjnego.

2. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W03	C01	Ćw1	M2 M4	F1 P1
EK2	K_W07, K_U03	C02	Ćw2,3,4	M2 M3 M4 M5	F1 F2
EK3	K_W07	C03	Ćw3 Ćw4	M1 M2 M3	F1 P1

				M4 M5	
EK4	K_W07	C04	Ćw5	M2 M3 M4	F1 F2 P1
EK5	K_W07, K_U03	C05	Ćw6	M4	F1 F3 P1

3. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Piotr Gronek. Moje Laboratorium Sztuki bezbronnej, Wyd. AWF Poznań 2016
2	Piotr Gronek, ABC sztuki koncentracji w sporcie – kinezyotrapping, UNIBOX Poznań, 2012.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Andrzej Zarzeczny, Karate tradycyjne, Wyd. Publikat 2012.
2	J. Majewska. Świadomość ruchu. Wyd Linia teatralna, 2013
3	Marcus Schirner, Techniki oddychania Wyd. Kos, 2014
4	Piotr Gronek, ABC sztuki koncentracji w sporcie – kinezyotrapping, UNIBOX Poznań, 2012.