

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

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

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu Tai Chi

Kod przedmiotu WNoKF_TwKF_1_W_70_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. mgr Piotr Ziemba

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 II semestr III			
Status przedmiotu	Do wyboru			
Język przedmiotu	Polski			
Forma zajęć	Wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		30		
Liczba punktów ECTS	0			

2. Cele przedmiotu

C01	Nabycie przez studentów umiejętności użycia w ruchu mięśni głębokich
C02	Nabycie przez studentów umiejętności pionizacji kręgosłupa
C03	Nabycie przez studentów umiejętności relaksacji mięśni powierzchownych
C04	Nabycie przez studentów umiejętności synchronizacji ruchu z oddechem
C05	Nabycie przez studentów umiejętności stabilizacji i prioproceptywnego połączenia
C06	Nabycie przez studentów umiejętności wykonywania podstawowych ruchów zgodnych z zasadami taijiquan
C07	Nabycie przez studentów umiejętności wykonywania formy stylu yang taijiquan

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	Zna metodykę nauczania umiejętności ruchowych opartych na użyciu mięśni głębokich	K_W07, K_U03	P6S_WG P6S_UW
EK2	Umie i zna zasady utrzymywania prawidłowej struktury ciała	K_W07, K_U03	P6S_WG P6S_UW
EK3	Potrafi zrelaksować mięśnie powierzchowne prowadząc ruch przy użyciu mięśni głębokich	K_U12	P6S_UW P6S_UK
EK4	Wykonuje prawidłową synchronizację ruchu z oddechem	K_W06	P6S_WG
EK5	Potrafi ustabilizować stopę na podłożu, połączyć ją z prawidłowo ustawioną miednicą, zabezpieczywszy stawy przed nadmiernym przeciążeniem	K_W06 K_K10	P6S_WG P6S_KO
EK6	Potrafi się poruszać zgodnie z zasadami taijiquan w improwizacji tanecznej,	K_W20	P6S_WK
EK7	Umie i wykonuje podstawowe techniki taijiquan stylu Yang	K_W07, K_U03	P6S_WG P6S_UW

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zapoznanie z zasadami ruchu opartymi na aktywacji tkanki łącznej	3
CW2	Budowanie prawidłowej struktury ciała, ze szczególnym uwzględnieniem stabilizacji miednicy i pionizacji kręgosłupa	2
ĆW3	Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące daoyin	4
ĆW4	Techniki budowania funkcjonalnego połączenia i właściwego przekazywania sił chenshi	3
ĆW5	Ćwiczenia prowadzenia ruchu po spiralach chansi gong	2
ĆW6	Trening poruszania się w utrzymywaniu prawidłowej postawy ciała	2
ĆW7	Techniki podstawowe wushu: jibenggong tuifa	2
ĆW8	Techniki bezpiecznie zwiększające zakres ruchu tancerzy	5
ĆW9	Ćwiczenie formy 10-cio ruchowej stylu Yang taijiquan	7
	Razem	30

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	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	3
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 zaliczenia	10
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	63
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	0

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Świadomie, poprawnie wykonuje ćwiczenia taijiquan
F2	Potrafi poprawnie wykonywać formę 10-cio ruchową stylu Yang taijiquan
F3	Potrafi świadomie zaadoptować zasady taijiquan w improwizacji tanecznej

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie praktyczne
----	-----------------------

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach zgodnie z Regulaminem Studiów

- Prezentacja ćwiczeń i kombinacji ruchowych w ramach zaliczenia praktycznego

1. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Nie zna podstawowych mechanizmów w ciele niezbędnych do bezpiecznego wykonywania poszczególnych ćwiczeń ruchowych opartych na użyciu tkanek głębokich.
na ocenę 3	Posiada ogólną wiedzę z zakresu ćwiczeń ruchowych opartych na użyciu tkanek głębokich. 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 ćwiczeń ruchowych opartych na użyciu tkanek głębokich.
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 ćwiczeń ruchowych opartych na użyciu tkanek głębokich.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Nie zna podstawowych mechanizmów w ciele niezbędnych utrzymywania prawidłowej struktury ciała.
na ocenę 3	Posiada ogólną wiedzę z zakresu znajomości zasad utrzymywania prawidłowej struktury ciała. 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 prawidłowej struktury ciała.
na ocenę 5	Student potrafi wykonać wszystkie zadania prawidłowo, nie zagrażając zdrowiu innych i samego siebie. Zna zasady i umie utrzymywać prawidłową strukturę ciała.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Nie zna podstawowych mechanizmów w ciele niezbędnych do bezpiecznego wykonywania poszczególnych zadań z zakresu relaksacji mięśni powierzchownych prowadząc ruch przy użyciu mięśni głębokich.
na ocenę 3	Posiada ogólną wiedzę z zakresu relaksacji mięśni powierzchownych. Czasem ma trudności do zastosowania wiedzy teoretycznej w praktyce.
na ocenę 4	Student poprawnie znajduje i wykorzystuje teorię w praktyce z zakresu relaksacji mięśni powierzchownych prowadząc ruch przy użyciu mięśni głębokich.
na ocenę 5	Student potrafi wykonać wszystkie zadania prawidłowo. Potrafi zrelaksować mięśnie powierzchowne prowadząc ruch przy użyciu mięśni głębokich.
Efekt uczenia się EK4	
na ocenę 2	Nie zna podstawowych mechanizmów w ciele niezbędnych do bezpiecznego wykonywania poszczególnych zadań z zakresu prawidłowej synchronizacji ruchu z oddechem.
na ocenę 3	Posiada ogólną wiedzę z zakresu z prawidłowej synchronizacji ruchu z oddechem. Czasem ma trudności do zastosowania wiedzy teoretycznej w samoobronie.
na ocenę 4	Student poprawnie znajduje i wykorzystuje teorię w praktyce z zakresu prawidłowej synchronizacji ruchu z oddechem.
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 prawidłowej synchronizacji ruchu z oddechem.
Efekt uczenia się EK5	
na ocenę 2	Nie zna podstawowych mechanizmów w ciele niezbędnych do prawidłowego wykonywania poszczególnych zadań z zakresu stabilizacji stopy na podłożu, połączenia jej z prawidłowo ustawioną miednicą, zabezpieczywszy stawy przed nadmiernym przeciążeniem.
na ocenę 3	Posiada ogólną wiedzę z zakresu z zakresu prawidłowej stabilizacji stopy. Czasem ma trudności do zastosowania wiedzy teoretycznej w praktyce.
na ocenę 4	Student poprawnie znajduje i wykorzystuje teorię w praktyce z zakresu stabilizacji stopy na podłożu, połączenia jej z prawidłowo ustawioną miednicą, zabezpieczywszy stawy przed nadmiernym przeciążeniem.
na ocenę 5	Student potrafi wykonać wszystkie zadania prawidłowo. Prawidłowo stabilizuje stopę na podłożu, łącząc ją z prawidłowo ustawioną miednicą, zabezpieczywszy stawy przed nadmiernym przeciążeniem
Efekt uczenia się EK6	

na ocenę 2	Nie zna podstawowych mechanizmów w ciele niezbędnych do prawidłowego wykonywania poszczególnych zadań z zakresu poruszania się zgodnie z zasadami taijiquan w improwizacji tanecznej.
na ocenę 3	Posiada ogólną wiedzę z zakresu zasad taijiquan. Czasem ma trudności do zastosowania wiedzy teoretycznej w praktyce.
na ocenę 4	Student poprawnie znajduje i wykorzystuje teorię w praktyce z zakresu poruszania się zgodnie z zasadami taijiquan w improwizacji tanecznej.
na ocenę 5	Student potrafi wykonać wszystkie zadania prawidłowo. Potrafi się poruszać zgodnie z zasadami taijiquan w improwizacji tanecznej.
Efekt uczenia się EK7	
na ocenę 2	Nie zna podstawowych mechanizmów w ciele niezbędnych do prawidłowego wykonywania poszczególnych zadań z zakresu podstawowych technik taijiquan stylu Yang.
na ocenę 3	Posiada ogólną wiedzę z zakresu podstawowych technik taijiquan stylu Yang. Czasem ma trudności do zastosowania wiedzy teoretycznej w praktyce.
na ocenę 4	Student poprawnie znajduje i wykorzystuje teorię w praktyce z zakresu podstawowych technik taijiquan stylu Yang
na ocenę 5	Student potrafi wykonać wszystkie zadania prawidłowo. Umie i wykonuje podstawowe techniki taijiquan stylu Yang.

2. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W07, K_U03	C01	Ćw1	M1 M4	F1
EK2	K_W07, K_U03	C02	Ćw2,6	M2 M3 M4 M5	F1
EK3	K_U12	C03	Ćw3	M2 M3 M4 M5	F1
EK4	K_W06	C04	Ćw4	M2 M3 M4 M5	F1
EK5	K_W06 K_K10	C05	Ćw5	M2 M3 M4 M5	F1
EK6	K_W20	C06	Ćw7, 8	M2 M3 M4 M5	F3
EK7	K_W07, K_U03	C07	Ćw9	M2 M3 M4 M5	P1 F2

3. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Jou Tsung HWA, Droga Tai Chi, Wyd. Ravi 2007
2	Yang Jwing Ming, Korzeń chińskiego Qigong, YMMA 2011
3	Yang Jwing Ming, Klasyczne Taijiquan, YMMA

4	Yang Jwing Ming, Taijiquan Theory,
---	------------------------------------

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 – kineziotrapping, UNIBOX Poznań, 2012.