

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

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

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Techniki świadomości ciała

Kod przedmiotu WNoKF_TwKF_1_o_80_s

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Zakład Tańca

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu

dr hab. prof. AWF Piotr Gronek / mgr Justyna Bajew

Osoby prowadzące przedmiot:

mgr Justyna Bajew

Data opracowania: 30.09.2019

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	Tancerz choreoterapeuta			
Rok studiów/semestr	rok 1, semestr 2			
Status przedmiotu	Obowiązkowy dla specjalności			
Język przedmiotu	Język polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	15	15	-	-
Liczba punktów ECTS	2			

2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami związanymi ze świadomością ciała w różnych aspektach
C02	Nabycie przez studentów umiejętności pogłębiania świadomości ciała, nazywania płynących z niej odczuć i informacji oraz prowadzenia zajęć o charakterze relaksacyjnym
C03	Przygotowanie studentów do stosowania wybranych technik świadomości ciała w pracy zawodowej

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

- Student powinien posiadać podstawową wiedzę z zakresu psychologii i tańca
- Student powinien posiadać podstawowe doświadczenie w technikach tańca i pracy z ciałem.

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 kierunków studiów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
EK1	Ma podstawową wiedzę na temat podstawowych aspektów i wybranych technik świadomości ciała, a także podstaw relaksacji	K_W01 K_W02	P6S_WG
EK2	Posiada umiejętność pogłębiania świadomości ciała, nazywania płynących z niej odczuć i informacji oraz prowadzenia zajęć relaksacyjnych	K_U12 K_U23 K_K09	P6S_UW P6S_UK
EK3	Potrafi dobrać, zaplanować i zastosować wybrane techniki świadomości ciała oraz treningu relaksacyjnego.	K_U11 K_U23 K_K07	P6S_UO P6S_UW P6S_KO

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Wprowadzenie, historia i definicje świadomości ciała	2
W2	Podstawowe idee i metody Moshe Feldenkraisa.	2
W3	Laban/Bartenieff Movement System – główne koncepty	4
W4	Bioenergetyka Alexandra Lowena	2
W5	Psychobiologiczne podstawy relaksacji i metodyka wybranych technik relaksacyjnych	4
W6	Wprowadzenie do Body-Mind Centering Bonnie Bainbridge Cohen	2
	Razem	15
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Elementy Body-Mind Centering Bonnie Bainbridge Cohen	2
ĆW2	Elementy metody Moshe Feldenkraisa	4
ĆW3	Bartenieff Fundamentals	2
ĆW4	Wybrane narzędzia treningu relaksacji	3
ĆW5	Praca z dotykiem i elementami masażu	4
	Razem	15

6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja multimedialna, wykład
M2	Pokaz z objaśnieniem
M3	Działania w diadach i grupach
M4	Doświadczenia indywidualne
M5	Działania wymagające współpracy całej grupy
M6	Burza mózgu, 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	1
Egzaminy i zaliczenia w sesji	1
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	2
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji, pokazu	2
Przygotowanie do zaliczenia	2
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	38
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Ocena ciągła – na bazie obserwacji, werbalnych refleksji i odpowiedzi oraz zadań ruchowo-tanecznych
----	---

b. Ocena podsumowująca

P1	Prezentacja ruchowo-werbalna przygotowana indywidualnie lub w diadach
P2	Zaliczenie

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Przygotowanie prezentacji wybranych technik na bazie zdobytej wiedzy i umiejętności.
- Posługiwanie się wiedzą na temat technik świadomości ciała i relaksacji.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie opanował podstawowej wiedzy na temat wybranych technik świadomości ciała oraz podstaw relaksacji
na ocenę 3	Student w niewielkim stopniu opanował podstawową wiedzę na temat wybranych technik świadomości ciała oraz podstaw relaksacji
na ocenę 4	Student dobrze opanował podstawową wiedzę na temat wybranych technik świadomości ciała oraz podstaw relaksacji
na ocenę 5	Student bardzo dobrze opanował podstawową wiedzę na temat wybranych technik świadomości ciała oraz podstaw relaksacji
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie opanował umiejętności pogłębiania świadomości ciała, nazywania płynących z niej odczuć i informacji oraz prowadzenia zajęć relaksacyjnych
na ocenę 3	Student w niewielkim stopniu opanował umiejętność pogłębiania świadomości ciała, nazywania płynących z niej odczuć i informacji oraz prowadzenia zajęć relaksacyjnych
na ocenę 4	Student w dużym stopniu opanował umiejętność pogłębiania świadomości ciała, nazywania płynących z niej odczuć i informacji oraz prowadzenia zajęć relaksacyjnych
na ocenę 5	Student bardzo dobrze opanował umiejętność pogłębiania świadomości ciała, nazywania płynących z niej odczuć i informacji oraz prowadzenia zajęć relaksacyjnych
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi zastosować wybranych technik świadomości ciała oraz treningów relaksacyjnych.
na ocenę 3	Student w niewielkim stopniu potrafi zastosować wybrane techniki świadomości ciała oraz treningi relaksacyjne.
na ocenę 4	Student potrafi dobrze zastosować wybrane techniki świadomości ciała oraz treningi relaksacyjne.
na ocenę 5	Student potrafi bardzo dobrze i kreatywnie zastosować wybrane techniki świadomości ciała oraz treningi relaksacyjne,

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W01 K_W02	C1	ĆW1-ĆW7 ĆW8-ĆW10	M1-M2	F1, P1
EK2	K_U12 K_U23 K_K09	C2	ĆW1-ĆW10	M1, M2, M6	F1, P1
EK3	K_U11 K_U23	C3	ĆW1-ĆW10	M2-M6	F1, P1

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Franklin E.N. : Świadomość ciała - Wykorzystanie obrazów mentalnych w pedagogice ruchu. Kined 2007
2	Feldenkrais M. :Świadomość poprzez ruch.
3	Newlove J., Dalby J.: Laban dla wszystkich. Kined 2011
4	Shusterman R. Świadomość ciała. Dociekania z zakresu somaestetyki, Kraków 2010
5	Siek S.: Auto-psychoterapia. ATK, Warszawa 1985.
6	Siems M., Ciało zna odpowiedź. Wydawnictwo Santorski, Warszawa 1998.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Lowen A.: Duchowość ciała. Warszawa 2006
2	Gracz J., Sankowski T.: Psychologia aktywności sportowej. AWF, Poznań 2007