

Karta Opisu Przedmiotu

Kierunek studiów	Turystyka i Rekreacja
Profil kształcenia	Ogólnoakademicki
Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
Specjalność	Rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną
Forma studiów	Studia stacjonarne
Semestr studiów	II

Nazwa przedmiotu		Fitnessowe formy tańca			Nauki podst. (T/N)		N
Subject Title		Fitness dance forms					
ECTS (pkt.)				Tryb zaliczenia przedmiotu		Kod przedmiotu	
Całk.	3	Kont.	1,2	Prakt.		Zaliczenie na ocenę	TRR0029
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Nazwy przedmiotów		Fitnessowe formy tańca				
	Wiedza		1. Student posiada ogólną widzę na temat fitness aerobik. 2.				
	Umiejętności		1. Student aktywny fizycznie, potrafi marszować do odpowiedniego tempa muzycznego.				
	Kompetencje społeczne		1. 2.				
Program przedmiotu							

Forma zajęć	L. godz. zajęć w sem.		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
	Całkowita	Kontaktowa	
Wykład			
Ćwiczenia	45	30	mgr, Ewelina Piechaczek
Laboratorium			
Projekt			
Seminarium			

Treści kształcenia			
Ćwiczenia		Sposób realizacji	ćwiczenia w sali baletowej
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Podstawowe pojęcia. Rola instruktora aerobiku. Rola muzyki podczas zajęć fitness dance. Zapoznanie z podstawowymi krokami zajęć fitness (nazewnictwo, technika, cueing)		2
2.	Podział muzyki. Blok muzyczny. Zalecane tempo muzyczne dla poszczególnych zajęć fitness.		2
3.	Zapoznanie z metodyką wprowadzania kroków. Tworzenie prostych kombinacji w obrębie bloku muzycznego. Praca nad techniką i metodyką. Praca własna.		4
4.	Doskonalenie poznanych elementów w praktyce. Indywidualne przeprowadzenie prostej choreografii.		4
5.	Indywidualne zaliczenie prostego układu fitnessowego na podłodze.		2
6.	Budowanie lekcji dance. Metody budowania choreografii dance. Różnice pomiędzy lekcją taneczną, a lekcją dance aerobik. Technika wykonywania podstawowych kroków latynoamerykańskich (latino, oriental dance, salsa) Praca bioder i nóg. Praca własna.		2
7.	Taniec egzotyczny. Historia tańca afro. Technika wykonywania podstawowych kroków, ruchów i gestów. Charakter afro. Muzyka afrykańska. Praca własna.		2
8.	Taniec uliczny - historia (street dance, hip-hop, house, ragga jam) Technika wybranych kroków. Izolacje ciała. Cechy charakterystyczne wybranych stylów. Praca własna.		2

9.	Indywidualne zaliczenie prostego układu tanecznego na podłodze.	3
10.	Historia Zumby. Forma oraz podział Zumby. Style taneczne Zumby. Muzyka wykorzystywana podczas zajęć.	4
11.	Indywidualne zaliczenie (poprowadzenie jednego utworu Zumby dla grupy)	3
12.		
13.		
14.		
15.		
L. godz. pracy własnej studenta		15
L. godz. kontaktowych w sem.		30
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		aktywność studenta/ studentki na zajęciach, zaliczenie praktyczne,
Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia	Wiedza	<ol style="list-style-type: none"> K_W05 - Znajomość zasad doboru muzyki oraz tempa muzycznego podczas zajęć fitness- aerobik. K_W08 - Zna zasady prowadzenia stretchingu przed i po zajęciach ruchowych. K_W05 - Student zna i rozpoznaje różne style taneczne wykorzystywane w fitness. K_W05 - Zna podstawowe zasady prowadzenia zajęć fitness.
	Umiejętności	<ol style="list-style-type: none"> K_U05 - Potrafi zaprezentować krótką rozgrzewkę choreografię dance fitness aerobik. K_U03 - Potrafi poprowadzić zajęcia krótkiego stretchingu.
	Kompetencje społeczne	<ol style="list-style-type: none">

Metody dydaktyczne:

dyskusja, metoda realizacji zadań wytwórczych, metody ćwiczebne, praca w grupach

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

zaliczenie praktyczne, aktywny udział studenta /studentki na zajęciach, umiejętność pracy z muzyką, monitorowanie zajęć, cueing, samodzielne przygotowanie choreografii tanecznej na podłodze,

Literatura podstawowa:

- [1] Grodzka- Kubiak E.: Aerobik czy fitness. AWF Poznań, 2002
Olex- Zarychta D.: Fitness, teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. AWF Katowice, 2005
- [2] 2005
- [3] Listowski M.: Stretching - sprawność i zdrowie. Łódź, 1994

[4]

[5]

[6]

[7]

[8]

Literatura uzupełniająca:

- [1] Body Life - roczniki 2000/2004, wydanie polskie.
- [2] Coluccia P., Paffrath A., Putz J.: PTaniec brzucha. Eliksir życia z krajów Orientu. SAW, 2007
- [3]
- [4]
- [5]

[6]

[7]

* niewłaściwe przekreślić

.....
(kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony:
pieczęć/podpis

.....
(Dziekan Wydziału
pieczęć/podpis)