

## KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu  
Kierunek studiów: Fizjoterapia  
Forma studiów: Stacjonarne  
Stopień studiów: Magisterskie, jednolite  
Specjalności: Bez specjalności  
2023/2024

NAZWA PRZEDMIOTU	
NAZWA PRZEDMIOTU	Elementy Tai Chi w fizjoprofilaktyce
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
PROWADZĄCY	dr Agata Milert
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	dr Agata Milert, mgr Justyna Filipowicz-Cieply
LICZBA GODZIN:	
KONWERSATTOIA	8
ĆWICZENIA	16
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1:	Opanowanie zasad prowadzenia ćwiczeń Tai Chi i Qigong w celu ich wykorzystania w działaniach z zakresu promocji zdrowia i fizjoprofilaktyki.
CEL 2:	Zdobycie umiejętności prowadzenia podstawowych ćwiczeń Tai Chi i Qigong oraz ich dostosowania do wieku, płci, stanu zdrowia ćwiczących
EFEKTY UCZENIA SIĘ	
B.U4	W zakresie umiejętności student potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;
B.U.9	W zakresie umiejętności student potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych);
C.W17	W zakresie wiedzy student zna i rozumie zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką.

NAZWA PRZEDMIOTU	
C.U6	W zakresie umiejętności student potrafi dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego;
K.1:	W zakresie kompetencji społecznych absolwent jest gotów do aktywnego słuchania, nawiązywania kontaktów interpersonalnych, skutecznego i empatycznego porozumiewania się z pacjentem.
K.6:	W zakresie kompetencji społecznych absolwent jest gotów do kierowania się dobrem pacjenta.
WYMAGANIA WSTĘPNE	
	Student zna anatomię i podstawy biomechaniki układu ruchu człowieka
	Student zna podstawowe zasady prowadzenia zajęć ruchowych o charakterze rekreacyjnym
TREŚCI PROGRAMOWE	
K	Wprowadzenie do koncepcja zdrowia według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TCM). Podobieństwa i różnice między Medycyną Zachodnią (akademicką) a TCM. Pojęcia medycyny komplementarnej i alternatywnej. (2 godz.)
K	Znaczenie pojęć: Tai Chi, Tai Chi Chuan i Qigong. Różnice pomiędzy głównymi stylami Tai Chi. Związek Tai Chi i Qigong z TCM oraz sztukami walki. Tai Chi jako „medytacja w ruchu”. (2 godz.)
K	Teoretyczne podstawy praktyki Tai Chi: rozluźnienie, płynność, harmonia ruchu, koncentracja, oddychanie, równowaga, koordynacja. Prawidłowa postawa ciała podczas praktyki Tai Chi i Qigong (2 godz.)
K	Zastosowanie Tai Chi i Qigong we współczesnej fizjoterapii i fizjoprofilaktyce - przegląd piśmiennictwa. (2 godz.)
ĆWICZENIE 1	Podstawowe zasady wykonywania Tai Chi: rozluźnienie. (2 godz.)
ĆWICZENIE 2	Podstawowe zasady wykonywania Tai Chi: płynność i harmonia ruchu. (2 godz.)
ĆWICZENIE 3	Podstawowe zasady wykonywania Tai Chi: koncentracja. (2 godz.)
ĆWICZENIE 4	Podstawowe zasady wykonywania Tai Chi: naturalny oddech. (2 godz.)
ĆWICZENIE 5	Tai Chi i Qigong poprawiające równowagę i koordynację – adaptacja do potrzeb i możliwości ćwiczących. (2 godz.)
ĆWICZENIE 6	Tai Chi i Qigong korygujące postawę ciała podczas pozycji statycznych i w czasie ruchu. (2 godz.)

NAZWA PRZEDMIOTU	
ĆWICZENIE 7	Tai Chi i Qigong u osób młodych i dorosłych - warianty natężenia trudności i intensywności ćwiczeń (2 godz.)
ĆWICZENIE 8	Tai Chi i Qigong u osób starszych i niepełnosprawnych ruchowo – adaptacja ruchu do potrzeb i możliwości ćwiczących. (2 godz.)
METODY DYDAKTYCZNE	
	Wykład (e-learning) Prezentacja multimedialna Zajęcia praktyczne
NAKŁAD PRACY STUDENTA:	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	24
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	6 - Przygotowanie do zaliczenia konwersatorium 20 - Przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	50
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
	Na ćwiczenia wymagany jest strój sportowy i obuwie sportowe. Warunkiem uzyskania zaliczenia z przedmiotu jest: - przedstawienie referatu na podstawie wybranego artykułu naukowego dot. zastosowania Tai Chi w fizjoterapii lub fizjoprofilaktyce - obecność na wszystkich zajęciach wykonanie 8-ruchowej formy Tai Chi (styl Yang) lub Qigong (Ba Duan Jin). Konwersatoria – ZAO Ćwiczenia - ZAL
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW:	
W ZAKRESIE WIEDZY:	referat
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:	demonstracja umiejętności praktycznych
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:	-
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE:	-
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)	Termin I: Prezentacja referatu + praktyczne zaliczenie zajęć Termin II: Prezentacja referatu + praktyczne zaliczenie zajęć

NAZWA PRZEDMIOTU	
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 3,0	Referat na podstawie wybranego artykułu naukowego dot. zastosowania Tai Chi w fizjoterapii lub fizjoprofilaktyce + poprawne wykonanie połowy z 8-ruchowej formy Qigong lub Tai Chi
NA OCENĘ 3,5	Referat jw., + poprawne wykonanie 8-ruchowej formy Qigong
NA OCENĘ 4,0	Referat jw., + prawidłowe wykonanie 8-ruchowej formy Qigong
NA OCENĘ 4,5	Referat jw., + poprawne wykonanie 8-ruchowej formy Tai Chi
NA OCENĘ 5,0	Referat jw., + prawidłowe wykonanie 8-ruchowej formy Tai Chi
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	
	Parry R. — Tai chi na co dzień., Gliwice, 2010, Septem
	Silberstorff J. — Chen: Żywe Taijiquan w klasycznym stylu., Kraków, 2008, AACT Publishing Tomasz Amborski
	Yu T. — Tai chi. Trening ciała i umysłu., Warszawa, 2004, Świat Książki
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	
	Parry R. — Tai chi: krok po kroku., Warszawa, 2000, Bis
	Braksal A. — Tai Chi Chuan: chińska sztuka walki, medytacji i zdrowia., Warszawa, 1992, Książka i Wiedza
	Doktor T. — Taiji: medytacja w ruchu., Warszawa, 1988, Pusty Obłok