*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

SYLABUS

dotyczy cyklu kształcenia 2020-2023

Rok akademicki 2021/2022

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | ĆWICZENIA UZUPEŁNIAJĄCE W SZKOLENIU TANECZNYM. |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | 1 stopień |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | II rok 3 semestr |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy – Instruktor Tańca |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | dr Bernadetta Wojtuń- Sikora |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Iwona Pezdan – Śliż, dr Karolina Przednowek, dr Bernadetta Wojtuń - Sikora, dr Antoni Seredyński |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | Liczba pkt. ECTS |
| 3 |  |  |  | 30 |  |  |  |  | 2 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

x zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Wiedza dotycząca budowy i funkcjonowania organizmu oraz aktywności ruchowej. Odpowiedni poziom sprawności fizycznej oraz podstawy rytmiczne i taneczne.  Podstawowa wiedza muzyczno-ruchowa i umiejętności taneczne zdobyte na studiach pierwszego i drugiego stopnia WF w ramach przedmiotów „Rytmika i taniec z metodyką” i „Gimnastyka”. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Przygotowanie studenta do samodzielnego prowadzenia ćwiczeń uzupełniających w szkoleniu tanecznym, w szkołach, ośrodkach kultury lub instytucjach związanych z kulturą fizyczną.  Przygotowanie do samodzielnego opracowania i realizacji oprawy tanecznej imprez szkolnych oraz środowiskowych, a także do udziału w formach konkursowych (przeglądy, festiwale). |
| C2 | Zapoznanie studenta z nazewnictwem, techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń uzupełniających w szkoleniu tanecznym. |
| C3 | Przekazanie wiedzy z zakresu przygotowania i prowadzenia zajęć ćwiczeń uzupełniających w szkoleniu tanecznym oraz doboru muzyki.  Zapoznanie studentów z różnorodnymi formami organizacji zajęć z wykorzystaniem ćwiczeń uzupełniających w szkoleniu tanecznym. |
| C4 | Opanowanie umiejętności kompozycji i realizacji układów tanecznych (lekcyjnych, widowiskowych, rekreacyjnych) z wykorzystaniem ćwiczeń uzupełniających w szkoleniu tanecznym. |
| C5 | Zaznajomienie ze specyfiką prowadzenia zajęć z ćwiczeń uzupełniających w szkoleniu tanecznym. współczesnych technik tańca z dziećmi i młodzieżą (korygowanie błędów, dostosowanie ćwiczeń do wieku, progresja ćwiczeń itp.). |

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych |
| Student zna i rozumie: | | |
| EK\_01 | Zna i rozumie budowę oraz zasady funkcjonowania organizmu ludzkiego, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu ćwiczeń uzupełniających w szkoleniu tanecznym, na rozwój psychofizyczny, motoryczny i morfofunkcjonalny człowieka. | K\_W03 |
| EK\_02 | Zna i rozumie metody, formy i środki stosowane w kształtowaniu  zdolności motorycznych oraz testy sprawności fizycznej służące diagnozowaniu zdolności motorycznych u osób uprawiających taniec. | K\_W07 |
| EK\_03 | Zna zasady bhp, które obowiązują w czasie lekcji/zajęć tanecznych z zastosowaniem ćwiczeń uzupełniających w szkoleniu tanecznym. | K\_W14 |
| EK\_04 | Zna i rozumie metody badawcze stosowane w obrębie nauk z obszaru Tańca. | K\_W19 |
| Student potrafi: | | |
| EK\_05 | Potrafi dobierać odpowiednie metody, formy i środki  kształtowania aktywności oraz sprawności fizycznej poprzez  ćwiczenia uzupełniające w szkoleniu tanecznym. | K\_U04 |
| EK\_06 | Potrafi wybrać test do kompleksowej kontroli i oceny  sprawności fizycznej osób tańczących, interpretować wyniki oraz  współdziałać w planowaniu i organizacji zadań  badawczych w obrębie ćwiczeń uzupełniających w szkoleniu tanecznym. | K\_U06 |
| EK\_07 | Potrafi demonstrować elementy techniki indywidualnej, w zakresie ćwiczeń uzupełniających w szkoleniu tanecznym. | K\_U07 |
| EK\_08 | Potrafi dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, dla osób/grup uczęszczających na zajęcia taneczne z ćwiczeniami uzupełniającymi w szkoleniu tanecznym. | K\_U09 |
| EK\_09 | Umie dostosować proces edukacji tanecznej z zastosowaniem ćwiczeń uzupełniających, do rzeczywistych potrzeb rozwojowo-zdrowotnych dzieci i młodzieży. | K\_U12 |
| EK\_10 | Potrafi napisać konspekt lekcji tańca z uwzględnieniem ćwiczeń uzupełniających w szkoleniu tanecznym. | K\_U17 |
| EK\_11 | Umie prowadzić różne rodzaje i typy lekcji wychowania fizycznego o charakterze tanecznym, oraz zajęcia pozalekcyjne/lekcje tańca, z zastosowaniem ćwiczeń uzupełniających w szkoleniu tanecznym. | K\_U19 |
| Student jest gotów do: | | |
| EK\_12 | Jest gotów do organizowania szkolnych i środowiskowych imprez o charakterze tanecznym i rekreacyjno-sportowym, z oraz do przygotowania oprawy tanecznej, z wykorzystaniem ćwiczeń uzupełniających w szkoleniu tanecznym. | K\_K05 |
| EK\_13 | Jest gotów do planowania i współdziałania w procesie badawczym w obszarze nauk o Tańcu. | K\_K08 |
| EK\_14 | Jest gotów do pełnienia roli animatora tańca w otoczeniu społecznym. | K\_K09 |
| EK\_15 | Jest gotów do godnego reprezentowania zawodu i pracy nauczyciela Wychowania Fizycznego i instruktora Tańca oraz może być wzorem do naśladowania dla dzieci i młodzieży. | K\_K10 |

3.3 Treści programowe

1. Problematyka wykładu
2. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| II Rok 3 semestr – Akrobatyka sportowa - 10 godz. |
| Ćwiczenia kształtujące (pod kątem elementów akrobatycznych stosowanych w lekcji tańca) – rodzaje, formy i zasady prowadzenia. Rozgrzewka – zasady organizowania i prowadzenia |
| Kształtowanie ogólnej sprawności motorycznej ze szczególnym uwzględnieniem ćw. o charakterze gibkościowym (indywidualnie w parach, przy drabinkach itp.) oraz ćw. siłowych, skocznościowych i równoważnych (pod kątem lekcji tańca). |
| Zasady nauczania oraz sposoby asekuracji: podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (różne formy przewrotów, stanie na rękach i na głowie, przerzuty bokiem) ,skoków akrobatycznych (skoki szpagatowe, rozkroczne, rundak, przerzuty w przód i w tył, salta wymachowe), ćwiczeń dwójkowych (duety) i zespołowych (podnoszenia). Dobór i zastosowanie elementów akrobatycznych w układach tanecznych - przykłady. |
| Przygotowanie i prowadzenie przez studentów ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych pod kątem rozgrzewki w lekcji tańca. |
| II Rok 3 semestr-Taneczna technika wolna - 12 godz. |
| Cel i zadania tanecznej techniki wolnej. Rozgrzewka w lekcji tańca. Ćwiczenia ogólnorozwojowe (ożywiające) i kształtujące na różne grupy mięśniowe(ćw. głowy, barków, ramion, nóg, mięśni brzucha, grzbietu, pośladkowych). Pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Sposoby ustawienia grupy tanecznej. |
| Ćwiczenia taneczno – rytmiczno – gimnastyczne w oparciu o różne techniki taneczne. Przykładowe ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne (równowagę, szybkość, siłę, skoczność, zwinność, koordynację ruchową) oraz gibkość, pod kątem przygotowania tanecznego. |
| Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę tancerza (aplomb). Ćwiczenia oddechowe, rozciągające, uspokajające, rozluźniające. Metodyka nauczania ćwiczeń z zakresu tanecznej techniki wolnej. |
| Małe kompozycje taneczne w oparciu o taneczną technikę wolną. Dobór muzyki. Opracowanie i samodzielne prowadzenie zestawu ćwiczeń zakresu tanecznej techniki wolnej. |
| II Rok 3 semestr -Stretching i „Pilates” 8 godz. |
| Stretching - charakterystyka, zasady. Rodzaje ćwiczeń rozciągających. Metodyka kształtowania gibkości. Rozgrzewka w stretchingu. Technika ćwiczeń i metodyka nauczania. |
| Ćwiczenia „Piltes”- cel i korzyści z uprawiania ćwiczeń. Postawa, zasady, oddychanie. Rozgrzewka "Pilates".Podstawowe i zaawansowane ćwiczenia metodą "Pilates". |
| Zastosowanie ćwiczeń stretchingu i „Pilates” w treningu tanecznym. Opracowanie i poprowadzenie z grupą zestawu podstawowych ćwiczeń stretchingu i "Pilates". |

* 1. Metody dydaktyczne

Ćwiczenia: metoda projektów (projekty praktyczne), praca w grupach

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw.) |
| EK\_01 | projekt praktyczny | ćwiczenia |
| EK\_02 | projekt praktyczny | ćwiczenia |
| EK\_03 | projekt praktyczny | ćwiczenia |
| EK\_04 | projekt praktyczny | ćwiczenia |
| EK\_05 | projekt praktyczny | ćwiczenia |
| EK\_06 | projekt praktyczny | ćwiczenia |
| EK\_07 | projekt praktyczny | ćwiczenia |
| EK\_08 | projekt praktyczny | ćwiczenia |
| EK\_09 | projekt praktyczny | ćwiczenia |
| EK\_10 | projekt praktyczny | ćwiczenia |
| EK\_11 | projekt praktyczny | ćwiczenia |
| EK\_12 | projekt praktyczny | ćwiczenia |
| EK\_13 | obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_14 | obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_15 | obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| SEMESTR 3  Ocenie poddany zostaną projekty praktyczne:  1. Przygotowanie i prowadzenie z grupą, ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych pod kątem rozgrzewki w lekcji tańca.  2. Opracowanie i prowadzenie z grupą, zestawu ćwiczeń z tanecznej techniki wolnej.  3. Opracowanie i prowadzenie z grupą zestawu ćwiczeń Stretchingu i "Pilates".  Punktacja:  do 50% - niezaliczony – ndst (2,0)  51-60% max. pkt.- dst (3,0)  61-70% max. pkt.- dst plus (3,5)  71-80% max. pkt.- db (4,0)  81-90% max. pkt.- db plus(4,5)  91-100% max. pkt.- bdb (5,0)  91% - 100% - zaliczony |

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

|  |  |
| --- | --- |
| Forma aktywności | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 30 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | udział w konsultacjach, w zaliczeniu - 8 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | przygotowanie do zajęć – 4  napisanie konspektu - 2  przygotowanie projektów praktycznych na zaliczenie – 6 |
| SUMA GODZIN | 50 |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS | 2 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. Haas J.G. „Anatomia w tańcu”. Muza SA. Warszawa 2011 2. Janik B. „Pilates. Prawdziwa siła od środka”. wyd. "Asz" Artur Szuba 3. Nelson A. „Anatomia stretchingu”, Kokkonen 4. Nowak M. „Gimnastyka przy muzyce w szkole” Agencja Promo-Lider Warszawa, 1995 5. Mentrup J. , Gimnastyka i taniec, Warszawa 2008 6. Mieczkowski T., Nauczanie akrobatyki, tom 1 i 2. Uniwersytet Szczeciński 1997 7. Selby A., Herdman A. „Pilates. Kształtowanie ładnej sylwetki ciała" wyd. Gaia 8. Wojtuń- Sikora B. Technika taneczna wolna. Wyd. URZ, Rzeszów 2003   Literatura uzupełniająca:   1. Kaczyński A., Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych. AWF Wrocław 1985 2. Kaczyński A., Ćwiczenia gibkościowe. AWF Wrocław 1992 3. Kurzak M., Elementy akrobatyki sportowej na lekcjach wychowania fizycznego. Wyd. RAABE, Warszawa 2011 4. Seredyński A. Akrobatyka sportowa: charakterystyka dyscypliny, zbiór przepisów i zasad sędziowania, podział ćwiczeń akrobatycznych. Wyd. UR, Rzeszów 2008 |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej