*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 | TANIEC W ROZWOJU OSOBISTYM CZŁOWIEKA |
| 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, 3,4 semestr |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy – Instruktor Tańca |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | dr Bernadetta Wojtuń- Sikora |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Bernadetta Wojtuń- Sikora, mgr Agata Niedziałaek |

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

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS W

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | Liczba pkt. ECTS |
| 3 | 2 |  |  | 10 |  |  |  |  | 1 |
| 4 |  |  |  | 5 |  |  |  |  | 1 |
| Suma | 2 |  |  | 15 |  |  |  |  | 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 zajęć z elementami choreoterapii oraz ćwiczeń jogi, w szkołach, ośrodkach kultury lub instytucjach związanych z kulturą fizyczną. |
| C2 | Zapoznanie studenta z nazewnictwem, techniką wykonania i metodyką nauczania: tańców i ćwiczeń o charakterze terapeutycznym, technik relaksacyjnych oraz ćwiczeń jogi. |
| C3 | Przekazanie wiedzy z zakresu przygotowania, prowadzenia oraz organizacji różnych form zajęć z elementami tańca o charakterze terapeutycznym oraz ćwiczeń jogi. Zapoznanie z zasadami właściwego doboru muzyki. |
| C4 | Zaznajomienie ze specyfiką prowadzenia zajęć z elementami tańca o charakterze terapeutycznym oraz ćwiczeń jogi 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 aktywności fizycznej w postaci choreoterapii, relaksacji i jogi, na rozwój psychofizyczny, motoryczny i morfofunkcjonalny człowieka. | K\_W03 |
| EK\_02 | Rozumie znaczenie aktywności fizycznej w postaci choreoterapii, relaksacji oraz jogi dla zdrowia. | K\_W12 |
| EK\_03 | Zna i rozumie metody badawcze stosowane w obrębie nauk z obszaru Tańca i Choreoterapii. | K\_W19 |
| EK\_04 | Zna i rozumie procesy pedagogiczne i psychologiczne, wychowania i nauczania-uczenia się, które pozwalają Instruktorowi Tańca skutecznie wspierać integralny rozwój ucznia. | K\_W20 |
| EK\_05 | Rozumie fundamentalne dylematy współczesnej cywilizacji ze  szczególnym uwzględnieniem zdrowia i aktywności  fizycznej w zakresie choreoterapii i jogi. | K\_W24 |
| Student potrafi: | | |
| EK\_06 | Potrafi dobierać odpowiednie metody, formy i środki kształtowania aktywności oraz sprawności fizycznej, poprzez ćwiczenia z choreoterapii, relaksacji i jogi. | K\_U04 |
| EK\_07 | Potrafi wybrać test do kompleksowej kontroli i oceny sprawności fizycznej, interpretować wyniki oraz współdziałać w planowaniu i organizacji zadań badawczych w obrębie tańca i choreoterapii. | K\_U06 |
| EK\_08 | Umie dostosować zajęcia z elementami choreoterapii i relaksacji do rzeczywistych potrzeb rozwojowo-zdrowotnych dzieci i młodzieży. | K\_U11 |
| Student jest gotów do: | | |
| EK\_09 | Jest gotów do promowania zdrowego stylu życia i aktywności  fizycznej w postaci ćwiczeń i tańców z zakresu choreoterapii oraz jogi, w środowisku szkolnym, lokalnym i rodzinnym. | K\_K04 |
| EK\_10 | Jest gotów do organizowania szkolnych oraz środowiskowych imprez zdrowotnych, z wykorzystaniem wiedzy i umiejętności z zakresu choreoterapii i relaksacji. | K\_K05 |
| EK\_11 | Jest gotów do planowania i współdziałania w procesie badawczym w obszarze nauk o Tańcu i Choreoterapii. | K\_K08 |

3.3 Treści programowe

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| II Rok 3 semestr (2 godz.)  Pojęcie stresu (przyczyny, skutki, metody zapobiegania i łagodzenia). Wpływ relaksacji na zdrowie psychosomatyczne człowieka i jego rozwój osobisty. Wybrane techniki relaksacyjne.  Choreoterapia - terapii tańcem i ruchem; cele, zadania, treści programowe, zastosowanie. Rola tańców integracyjnych w pracy z dziećmi i młodzieżą.  Postawy teoretyczne z zakresu jogi w aspekcie systemu ćwiczeń fizycznych; ścieżki jogi, cele i zadania. |

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| II Rok 3 semestr - Choreoterapia- ćwiczenia (10 godz.) |
| Ćwiczenia świadomości ciała. Ćwiczenia o charakterze relaksacyjnym i terapeutycznym, z przyborami i bez przyborów. Technika i metodyka nauczania. |
| Tańce i ćwiczenia integracyjne. Tańce w kręgu-różnych narodów. Tańce o charakterze terapeutycznym. Technika i metodyka nauczania. Zasady opracowywania i prowadzenia zajęć z elementami tańców integracyjnych oraz tańców o charakterze terapeutycznym. |
| Ekspresja ruchu - improwizacja taneczna. Wyrażanie siebie poprzez taniec. Masaż relaksacyjny. Wizualizacje i afirmację. |
| Rola muzyki w relaksacji i choreoterapii. Właściwy dobór muzyki do tańców i ćwiczeń o charakterze terapeutycznym i relaksacyjnym. Opracowanie i przeprowadzenie z grupą zestawu ćwiczeń relaksacyjnych lub tańca o charakterze terapeutycznym. |
| II Rok 4 semestr –Joga (5 godz.) |
| Klasyfikacja asan i ich wpływ na organizm. Poznanie i nauczanie wybranych pozycji do ćwiczeń (pozycje stojące, siady, skręty). |
| Poznanie i nauczanie wybranych  pozycji do ćwiczeń (skłony do przodu, wygięcia w tył). Praca z oddechem na lekcji jogi. Poznanie i nauczanie wybranych pozycji do ćwiczeń (pozycje odwrócone i ich wariacje), |
| Relaksacja i wizualizacja w jodze. Ogólne zasady budowania sekwencji na lekcji jogi. Prezentacja i nauczenie grupy wybranych asanów- samodzielne prowadzenie ćwiczeń przez studentów. |

* 1. Metody dydaktyczne

Wykład: wykład z prezentacją multimedialną

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, scenariusz zajęć, referat | ćwiczenia, wykład |
| EK\_02 | projekt praktyczny, scenariusz zajęć | ćwiczenia |
| EK\_03 | referat | ćwiczenia |
| EK\_04 | referat | ćwiczenia |
| EK\_05 | referat | ćwiczenia |
| EK\_06 | projekt praktyczny, scenariusz zajęć | ćwiczenia |
| EK\_07 | referat | ćwiczenia |
| EK\_08 | projekt praktyczny, scenariusz zajęć | ćwiczenia |
| EK\_09 | obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_10 | obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_11 | obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| SEMESTR 3  Zaliczenie bez oceny- wykład – zaliczenie na podstawie referatu  Ocenie poddany zostanie projekt praktyczny: Opracowanie i przeprowadzenie z grupą zestawu ćwiczeń relaksacyjnych lub tańca o charakterze terapeutycznym.  SEMESTR 4  Ocenie poddany zostanie projekt praktyczny: Prezentacja i nauczenie grupy wybranych asanów.  Punktacja (s.3,4)  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 | 15 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | udział w konsultacjach, w zaliczeniu – 15 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | przygotowanie do zajęć – 4  napisanie referatu, konspektu - 6  przygotowanie projektów praktycznych na zaliczenie – 10 |
| 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. Bzowski M., Bzowska L.: Folkowa zabawa. Wydawnictwo Klanza, Lublin 2002 2. Gęcy L. Tańce integracyjne w pracy z grupą. Wydawnictwo Klanza, Lublin 2004 3. Grochmal S. Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo- koncentrujących, ZWL Warszawa 1986 4. KsIyengar B. Drzewo jogi. Virya, Kraków 2010 5. Kronenberger M. Muzykoterapia. Mediator, Szczecin 2006 6. Kulmatycki L. Lekcja relaksacji. AWF, Wrocław 2002 7. Kulmatycki L. Joga Nidra - sztuka relaksacji. Książka i wiedza. Warszawa 2004 8. Stadnicka J. Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową. Wyd. Szk. i Pedagogiczne, Warszawa 1998 9. Wiszniewski M. Uzdrawiający taniec. Studio astrologii, Białystok 2003   Literatura uzupełniająca:  1. Klaus W. Vopel. Dzieci bez stresu. Jedność, Kielce 2000  2. King J. Tańce w kręgu. KINED Warszawa 2002  3. Siedlecka B., Biliński W. Taniec w edukacji dzieci i młodzieży. AWF Wrocław, 2003 |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej