



| | | |
|--|---|---|
| Nazwa przedmiotu: Technika ogólnorozwojowa | | |
| Jednostka prowadząca przedmiot: Wydział Sztuk Sceniczych | | Rok akademicki: 2021/2022 |
| Kierunek: Sztuki Sceniczne | | Specjalność: Choreografia i techniki tańca |
| Forma studiów: stacjonarne | Profil kształcenia: ogólnoakademicki | Status przedmiotu: fakultet specjalistyczny |
| Rodzaj studiów: pierwszego stopnia | Forma zajęć: wykład/zajęcia zbiorowe | Język przedmiotu: polski polski |
| Koordinator przedmiotu | dr Witold Jurewicz | |
| Prowadzący zajęcia | dr Witold Jurewicz | |
| Cele przedmiotu | Zdobycie wiedzy dotyczącej teorii ruchu i prowadzenia zajęć ruchowych. Zdobycie wiedzy z zakresie teorii wysiłku fizycznego. Sposoby i metody prowadzenia wysiłku fizycznego z treningu tancerza. | |
| Wymagania wstępne | Wiedza nabyta na poziomie szkoły średniej (poziom 4-5 PRK) lub ukończona szkoła średnia. | |
| Kategorie efektów | EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU | Numer efektu kier./spec. |
| Wiedza | powiązania pomiędzy teoretycznymi i praktycznymi elementami studiów | 6WG_13 |
| | rozpoznaje i definiuje wzajemne zależności pomiędzy teoretycznymi i praktycznymi aspektami studiowania oraz wykorzystuje tę wiedzę dla dalszego rozwoju artystycznego | 6WG_16 |
| Umiejętności | opanować technikę operowania ciałem w sposób wydajny i bezpieczny | 6UW_4 |
| | komponować elementy taneczne w kombinacje przestrzenno – ruchowe | 6UW_10 |
| | opanować efektywne techniki ćwiczenia, umożliwiające ciągły rozwój poprzez samodzielną pracę | 6UW_15 |
| | zbierać, selekcionować i analizować potrzebne informacje | 6UW_18 6UU_1 |
| | zrozumieć relacje zachodzące pomiędzy skomponowanym ruchem fizycznym i wynikającą z niego informacją | 6UW_22 6UU_5 |
| Kompetencje społeczne | adaptowania się do nowych okoliczności, które mogą wystąpić podczas pracy wykonawczej i twórczej | 6KK_1 |
| TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU | | Liczba godzin |
| Sposoby i metody prowadzenia wysiłku fizycznego | | 20 |
| Ćwiczenia i teoria treningu motorycznego | | 15 |
| Zabawy rozwijające umiejętności motoryczne | | 25 |
| Metody kształcenia | ćwiczenia praktyczne , wykłady | |
| Warunki zaliczenia | Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się <i>1 pkt ECTS = 30 godzin pracy studenta (zajęcia + praca własna)</i> Zaliczenie z stopniem: Student musi wykonać poprawnie ćwiczenia nauczone na zajęciach przez pedagoga. Potrafi wyjaśnić cel wybranego ćwiczenia fizycznego. Zna sposoby prowadzenia wysiłku fizycznego. | |

| Rok | I | | II | | III | |
|--|--------------------|----|-----|---|-----|-----|
| Semestr | I | II | III | I | II | III |
| ECTS | 1 | 1 | | | | |
| Ogólna liczba godzin | 30 | 30 | | | | |
| Rodzaj zaliczenia | Zs | Zs | | | | |
| Literatura podstawowa | | | | | | |
| Sozanski H. - Podstawy teorii treningu sportowego, COS Warszawa 1999 | | | | | | |
| Zdobysław Stawczyk- Ćwiczenia ogólnorozwojowe, AWF Poznań 2001 | | | | | | |
| Jerzy Talaga- Sprawność fizyczna ogólna Testy, Zysk i S-ka 2004r | | | | | | |
| Bober T. - Biomechanika układu ruchu człowieka, AWF Wrocław 2003r | | | | | | |
| Literatura uzupełniająca | | | | | | |
| Ostatnia modyfikacja opisu przedmiotu | | | | | | |
| Data | Imię i nazwisko | | | Czego dotyczy modyfikacja | | |
| 20.01.2022 | dr Witold Jurewicz | | | Dostosowanie do nowego formularza opisu przedmiotu. | | |

Sposoby realizacji i weryfikacji efektów uczenia się zostały dopasowane do sytuacji epidemiologicznej wewnątrznymi aktami prawnymi Uczelni.