

PROGRAM KURSU DOSZKALAJĄCEGO Z DZIEDZINY TAŃCA

Specjalność: prowadzący zespół taneczny

Kurs obejmuje w całości 90 godzin dydaktycznych w formie zajęć teoretycznych, teoretyczno – praktycznych oraz praktycznych.

Program zawiera 17 modułów tematycznych podzielonych na różne długości jednostek czasowych od 2 do 10 godzin lekcyjnych, które mogą być grupowane, łączone lub dzielone w zależności od prognozowanej wydolności uczestników zajęć.

Celem programu jest przygotowanie jego uczestników do prowadzenia zajęć dla zespołów tanecznych.

Kierownik Kursu: mgr Paulina Wycichowska

L. p.	Tematyka zajęć. Opis szczegółowy bloków tematycznych – zajęcia teoretyczne.	Liczba godzin lekcyjnych.
1.	Podstawowe informacje z zakresu przygotowania do zajęć kursu i ich bezpieczeństwa. Zasady udzielania pierwszej pomocy.	2
2.	Wybrane zagadnienia z historii tańca. Gatunki i style tańca.	4
3.	Wybrane elementy z metodyki i dydaktyki tańca. Struktura i przygotowanie konspektu zajęć. Specyfika pracy z uczestnikami zajęć w różnym wieku: dziećmi, młodzieżą, dorosłymi i seniorami.	4
4.	Wybrane elementy anatomii funkcjonalnej i biomechaniki. Fizjologiczne uwarunkowania wysiłku fizycznego. Obciążenia i czynniki ryzyka w uprawianiu tańca.	6
5.	Organizacja, zarządzanie i marketing imprez tanecznych. Pozyskiwanie funduszy. Nawiązywanie współpracy z ośrodkami i instytucjami kultury i sportu w wymiarze lokalnym, regionalnym i międzynarodowym.	2
6.	Budowa oprawy widowiska tanecznego. Wybrane elementy wiedzy o scenografii, kostiumologii, wyposażeniu i oświetleniu scenicznym.	2
	Razem godzin lekcyjnych:	20

L. p.	Tematyka zajęć. Opis szczegółowy bloków tematycznych – zajęcia teoretyczno – praktyczne.	Liczba godzin lekcyjnych.
1.	Teoria tańca i choreologia. Podstawy teoretycznej i praktycznej analizy ruchu człowieka.	5
2.	Taniec i muzyka. Wybrane elementy z historii muzyki. Relacja muzyki i tańca.	3

	Podstawy rytmiki.	
3.	Prawidłowa postawa ciała i ekonomia ruchu w tańcu. Zabezpieczenie przed kontuzjami.	2
	Razem godzin lekcyjnych:	10

L. p.	Tematyka zajęć. Opis szczegółowy bloków tematycznych – zajęcia praktyczne.	Liczba godzin lekcyjnych.
1.	Kompozycja i podstawy tworzenia choreografii. Wprowadzenie do improwizacji i improwizacji w kontakcie.	8
2.	Rozgrzewka i schłodzenie ciała po wysiłku jako ważny element zajęć tanecznych. Ćwiczenia wzmacniające i uelastyczniające mięśnie – wybrane elementy treningu siłowego i stretchingu.	2
3.	Taniec współczesny i jego różne oblicza. Techniki modern, release, taniec fizyczny.	10
4.	Techniki pracy z ciałem wspomagające dla tańca: pilates, joga, barre au sol, sztuki walki.	8
5.	Wybrane elementy i słownictwo tańca klasycznego.	4
6.	Wybrane elementy tańca ludowego i tańców źródłowych. Polskie tańce narodowe.	10
7.	Wybrane elementy i charakter współczesnych form ulicznych: hip hop, popping i locking, parkour. Popularne formy fitnessowo – taneczne: zumba.	4
8.	Podstawowe kroki popularnych tańców w parach: walc, salsa, swing, tango argentyńskie.	8
	Zaliczenie sprawnościowe.	6
	Zaliczenie teoretyczno – praktyczne .	(2 x 3)
	Razem godzin lekcyjnych:	60

Uprawnienia otrzymywane po kursie: **certyfikat AWF ukończenia kursu doszkalającego TANIEC.**

Opracowanie:

Paulina Wycichowska

paulina.wycichowska@gmail.com