

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| Nazwa modułu: | | GRUPA PRZEDMIOTÓW-Z ZAKRESU DODATKOWEJ SPECJALNOŚCI - TRENING MOTORYCZNY W TAŃCU, FITNESSIE I SPORTACH ARTYSTYCZNYCH | | ECTS: 19 |
| Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego | | Kierunek: Wychowanie fizyczne | | |
| Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Katedra Sportów Indywidualnych | | | Rok : II Semestr: 3 i 4 | |
| Forma studiów/ rodzaj studiów: stacjonarne studia II stopnia | | Profil kształcenia: ogólnoakademicki | Status modułu: fakultatywny | |
| Język modułu: polski | | Forma zajęć: wykład / ćwiczenia | Wymiar zajęć: Studia stacjonarne 247 Studia niestacjonarne 135 | |
| Koordynator modułu | dr Artur Fredyk | | | Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów |
| Wymagania wstępne | <p>Wiedza: Podstawowa wiedza z zakresu technik tanecznych, fitnessu i sportów artystycznych.</p> <p>Umiejętności: Podstawowe umiejętności z zakresu metodyki prowadzenia zajęć tanecznych, fitnessowych i sportów artystycznych.</p> <p>Kompetencje społeczne: Świadomość konieczności samodzielnego aktualizowania wiedzy z zakresu różnorodnych form aktywności ruchowej związanych z tańcem, fitnesssem i sportami artystycznymi</p> | | | |
| Cele modułu | Celem modułu jest przekazanie wiedzy z zakresu treningu motorycznego w tańcu, fitnessie i sportach artystycznych. Zapoznanie z praktycznymi sposobami oceny stanu funkcjonalnego osób uprawiających taniec, fitness i sporty artystyczne. Zapoznanie z wytycznymi dotyczącymi dawkowania i oceny tolerancji obciążeń oraz rekomendacji aktywności fizycznej w treningu motorycznym. Przygotowanie do planowania i prowadzenia treningu motorycznego w tańcu, fitnessie i sportach artystycznych. | | | |

| Lp. | Modułowe efekty kształcenia Student: | Odniesienie do efektów kierunkowych | Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego-poziomy 6/ poziomy 7 |
|--------------------------|---|-------------------------------------|--|
| W zakresie wiedzy | | | |
| W01 | Posiada pogłębioną znajomość funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku fizycznego oraz zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu motorycznego w tańcu, fitnessie i sportach artystycznych. | K_W02 | P7S_WG P7S_WK |
| W02 | Zna terminologię oraz posiada podstawową wiedzę z zakresu metodologii badań naukowych z obszaru edukacji i kultury fizycznej | K_W16 | P7S_WG P7S_WK |
| W03 | Zna podstawowe metody statystyczne opisu, analizy oraz interpretacji danych ilościowych i jakościowych | K_W17 | P7S_WK |

| W zakresie umiejętności | | | |
|---|--|-------|------------------|
| U01 | Potrafi zdiagnozować stan formy sportowej oraz określić zmiany adaptacyjne po treningu motorycznym, a także współdziałać w planowaniu i realizacji zadań badawczych. | K_U02 | P7S_UW P7S_UK |
| U02 | Potrafi zaplanować pracę treningową w zależności od poziomu sportowego, a także współdziałać w planowaniu i realizacji zadań badawczych | K_U03 | P7S_UW P7S_UK |
| U03 | Potrafi zastosować zaawansowane metody i techniki oceny parametrów sprawności organizmu oraz interpretować wyniki a także współdziałać w planowaniu i realizacji zadań badawczych | K_U01 | P7S_UW P7S_UK |
| U04 | Posiada umiejętność przygotowania pisemnego opracowania prac badawczych z zakresu kultury fizycznej | K_U18 | P7S_UW P7S_UK |
| U05 | Posiada umiejętności techniczne w zakresie sportów indywidualnych, zespołowych oraz w rekreacyjnych formach ruchu | K_U13 | P7S_UW |
| W zakresie kompetencji społecznych | | | |
| K01 | Potrafi myśleć i działać w sposób kreatywny w realizowanym procesie treningowym i/lub naukowo-badawczym dotyczącym tańca, fitness i sportów artystycznych | K_K14 | P7S_KK P7S_UK |
| K02 | Prezentuje właściwą postawę etyczno-moralną w realizacji badań i w pracy naukowej oraz odpowiedzialną postawę wobec przetwarzania informacji będącej wytworem własnej oraz cudzej myśli intelektualnej | K_K17 | P7S_KK P7S_UK |
| | | | |
| Stosowane metody dydaktyczne | | | |
| <p>Wykład: Wykład tradycyjny, wykład z wykorzystaniem technik multimedialnych, wykład aktywny (wykorzystanie dyskusji, studiów przypadku).</p> <p>Ćwiczenia: Ćwiczenia aktywne z wykorzystaniem studiów przypadków, burzy mózgów, praca multimedialna (prowadzący), praca projektowa w grupach, ćwiczenia praktyczne, zajęcia laboratoryjne z wykorzystaniem nowoczesnych metod i narzędzi diagnostycznych.</p> | | | |

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów kształcenia: np. pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych.

Kryteria oceny efektów kształcenia:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50 %)

3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)

3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)

4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %)

4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)

5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

| Treści modułu kształcenia | | Godziny ST/NST |
|----------------------------------|--|-----------------------|
| 1. | <p>Trening funkcjonalny z akcentem na sprawność motoryczną tancerza: 39 ćw. i 13 w.</p> <p>Zagadnienia:</p> <ol style="list-style-type: none"> Charakterystyka treningu funkcjonalnego w kontekście osób uprawiających taniec, fitness i sporty artystyczne. Kalistenika – ćwiczenia funkcjonalne z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała. | 52/25 |

| | | |
|----|--|-------|
| | <ol style="list-style-type: none"> 3. Trening funkcjonalny z elastycznym oporem (taśmy gumowe, Gymstick, inne). 4. Ćwiczenia funkcjonalne z wolnymi obciążeniami (odważniki kulowe, worki bułgarskie, piłki lekarskie inne). 5. Trening sensomotoryczny na niestabilnym podłożu z wykorzystaniem różnych przyrządów (dyski sensoryczne, bossu, piłki szwajcarskie, inne) – aktywizowanie mięśni odpowiedzialnych za stabilizację stawów podczas wykonywania ćwiczeń, profilaktyka urazów, wzmacnianie mięśni głębokich. 6. Rolowanie strukturalne. 7. Trening w zawieszeniu z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała na taśmach typu TRX. 8. Formy organizacji grupowych zajęć z zakresu treningu funkcjonalnego z osobami w różnym wieku. 9. Ćwiczenia funkcjonalne z uwzględnieniem różnych form i technik tanecznych. 10. Wybrane testy funkcjonalne. 11. Bezpieczeństwo podczas ćwiczeń funkcjonalnych. | |
| 2. | <p>Aplikacje mobilne i wirtualna rzeczywistość w treningu tanecznym i fitnessie: ćw. Zagadnienia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trening z wirtualnym trenerem tańca w nieimmersyjnej i immersyjnej wirtualnej rzeczywistości (VR). 2. Monitorowanie aktywności fizycznej tancerza z zastosowaniem aplikacji mobilnych wykorzystujących GPS, krokomierze i akcelerometry. 3. Możliwości wykorzystania rozszerzonej rzeczywistości (AR) w aktywności fizycznej tancerza. 4. Ocena zdolności motorycznych tancerzy z wykorzystaniem aplikacji mobilnych i VR. 5. Treningi współpracujące z zestawami do VR. <p>Możliwości wykorzystania aplikacji mobilnych i VR w relaksacji.</p> | 26/13 |
| 3. | <p>Gimnastyka artystyczna i akrobatyka w treningu tanecznym: ćw. Zagadnienia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gimnastyczne przygotowanie motoryczne w treningu tanecznym: przykładowe ćwiczenia wzmacniające aparat ruchu, rozciągające, koordynacyjne i wytrzymałościowe. Przykłady rozgrzewek gimnastycznych do zastosowania w tańcu. 2. Ćwiczenia gimnastyczne ukierunkowane na jakość oraz płynność ruchów: napięcia nóg, ćwiczenia stóp, fale. 3. Technika wykonania wybranych elementów zwinnościowo-akrobatycznych oraz równowag, skoków i rotacji gimnastycznych wykorzystywanych w tańcu. 4. Wybrane ćwiczenia, sekwencje ruchów i choreografie z przyborami tj.: piłki, skakanki, wstążki i obręcze lub z elementami akrobatyki. 5. Metodyka nauczania wybranych ćwiczeń gimnastycznych stosowanych w tańcu. 6. Ocena wiedzy oraz umiejętności technicznych podczas prezentacji wybranych ćwiczeń gimnastycznych we własnych kompozycjach tanecznych. | 26/13 |
| 4. | <p>Żywność i suplementacja w sportach artystycznych: w. Zagadnienia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Znaczenie prawidłowego odżywiania i suplementacji w treningu motorycznym. 2. Rola węglowodanów w treningu motorycznym. Źródła węglowodanów w diecie. Rezerwa węglowodanów w organizmie. Indeks i ładunek glikemiczny węglowodanów. Rodzaje i funkcje błonnika pokarmowego. Zalecenia dotyczące spożycia węglowodanów w zależności od rodzaju i czasu trwania wysiłku. 3. Rola tłuszczów w treningu motorycznym. Rodzaje i źródła tłuszczów w diecie. Rezerwa tłuszczów w organizmie. Zalecenia dotyczące spożycia tłuszczów. 4. Rola białek i aminokwasów w treningu motorycznym. Zalecenia dotyczące zapotrzebowania na białko w zależności od rodzaju treningu. Podział i źródła białek w diecie. 5. Składniki mineralne (makro- i mikroelementy) i ich źródła oraz znaczenie w żywieniu człowieka. Zalecenia żywieniowe odnośnie dziennej podaży składników mineralnych w diecie osób aktywnych fizycznie w zależności od wieku i płci. Witaminy i ich źródła oraz znaczenie w żywieniu człowieka. Witaminy antyoksydacyjne. Zalecenia żywieniowe odnośnie dziennej podaży witamin w diecie osób aktywnych fizycznie w zależności od wieku i płci. | 13/6 |

| | | |
|----|--|-------|
| | <ol style="list-style-type: none"> 6. Zasoby wodne i elektrolitowe organizmu. Równowaga wodno-elektrolitowa. Zapotrzebowanie na płyny w zależności od rodzaju, intensywności i czasu trwania wysiłku. 7. Rola suplementów diety we wspomaganiu treningu motorycznego. Podział suplementów według AIS. Zastosowanie poszczególnych suplementów w zależności od rodzaju treningu motorycznego. 8. Metody oceny sposobu odżywiania i stanu odżywienia. 9. Zaburzenia odżywiania- anoreksja, bulimia. | |
| 5. | <p>Analiza funkcjonalna ruchu w treningu tanecznym i akrobatyce: ćw.</p> <p>Zagadnienia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie do oceny funkcji motorycznych człowieka. Biopomiary – wiadomości podstawowe. 2. Podstawowe wiadomości i pojęcia metrologiczne. Cechy (wg Stevensa), pomiary, skale pomiarowe, jednostki miar. Specyfika biopomiarów. 3. Przegląd metod do ilościowej i jakościowej oceny ruchu. Narzędzia stosowane w diagnostyce funkcjonalnej. Błędy pomiarów i niepewność pomiarowa. 4. Etapy diagnostyki funkcji motorycznych. Fazowa struktura ruchu. Cechy ruchu. 5. Planowanie i tworzenie projektu analizy ruchu. 6. BHP na stanowiskach pomiarowych. Wykonanie pomiarów i opracowanie surowych zapisów zindywidualizowanej oceny ruchu. 7. Obróbka sygnałów pomiarowych, normalizacja i standaryzacja danych. Weryfikacja jakości danych. Analiza błędów pomiarowych. Gromadzenie i zarządzanie bazami danych. 8. Analiza zgromadzonych wyników i podstawy ich interpretacji. Sposoby prezentacji danych. 9. Dyskusja wyników w świetle wiedzy literaturowej. 10. Prezentacja raportów z badań. | 13/7 |
| 6. | <p>Trening taneczny w aerobiku sportowym: ćw.</p> <p>Zagadnienia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ogólne zasady panujące w aerobiku sportowym. Podział elementów, przepisy techniczne 2. Kształtowanie sprawności fizycznej w tym: siły ,gibkości, skoczności, koordynacji 3. Technika elementów obowiązkowych i dowolnych 4. Nauka oraz doskonalenie wybranych elementów z poszczególnych grup : pompek, siły statycznej, skoków, szpagatów. 5. Konstrukcja oraz kompozycja choreografii - doskonalenie pamięci ruchowej | 26/13 |
| 7. | <p>Mind & Body w tańcu i fitnessie: ćw.</p> <p>Zagadnienia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teoretyczne podstawy i rodzaje treningów Mind & Body (psychofizycznych). 2. Charakterystyka składowych jednostki treningowej ćwiczeń psychofizycznych z uwzględnieniem rodzaju zajęć. 3. Technika wykonania wybranych ćwiczeń wytrzymałościowo-siłowych i rozciągających Mind & Body o charakterze dynamicznym i statycznym. 4. Techniki flow w treningu Mind & Body: podstawowe założenia, dobór i technika wykonania ćwiczeń ćwiczeń, znajomość tranzyjacji, płynność wykonywanych ruchów. 5. Łączenie poznanych ćwiczeń Mind & Body w sekwencje ruchowe i jednostki treningowe. 6. Metodyka nauczania ćwiczeń w treningu Mind & Body 7. Ocena umiejętności prowadzenia wybranych ćwiczeń Mind & Body we fragmentach jednostki treningowej. | 26/13 |
| 8. | <p>Zajęcia projektowe „taniec i fitness w nauce i praktyce”: ćw.</p> <p>Zagadnienia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie, przeanalizowanie i przygotowanie pracy projektowej. 2. Przygotowanie projektu badawczego związanego z treningiem motorycznego w tańcu, fitnessie i sportach artystycznych. 3. Przygotowanie projektu dotyczącego aspektów aplikacyjnych badań naukowych w technikach tanecznych, fitnessowych i sportach artystycznych. 4. Przygotowanie projektu związanego z dydaktyką treningu motorycznego w tańcu, fitnessie i sportach artystycznych. | 13/6 |

| | | |
|-----|--|-------|
| | <p>5. Przygotowanie praktycznego pokazu umiejętności z zakresu technik tanecznych, fitnessowych i sportów artystycznych.</p> <p>6. Prezentacja i ocena zrealizowanych projektów.</p> | |
| 9. | <p>Kinezyjologia tańca: w. Zagadnienia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nauka o ruchu człowieka w służbie sztuki tańca, fitnessie i sportach artystycznych - Kinezyjologii tańca i jej znaczenie w tańcu, fitnessie i sportach artystycznych. <ul style="list-style-type: none"> • Czym jest kinezyjologia i dlaczego jest ważna dla tancerzy? Przegląd celów kursu, oczekiwań i ocen. Podstawowa terminologia i pojęcia. 2. Kinezyjologia tańca - anatomiczne i fizjologiczne podstawy tańca. <ul style="list-style-type: none"> • Układ mięśniowy w zarysie. Najczęstsze urazy i choroby układu mięśniowego u tancerzy. • Układ nerwowy w zarysie. Najczęstsze urazy i choroby układu nerwowego u tancerzy. • Układ sercowo-naczyniowy i oddechowy w zarysie. Najczęstsze urazy i choroby układu sercowo-naczyniowego i oddechowego u tancerzy. 3-4. Rola układu nerwowego i układów sensorycznych w kontroli ruchowej, koordynacji i uczeniu się – problemy w treningu tanecznym. <ul style="list-style-type: none"> • Teoria i praktyka tanecznego uczenia się. 5-6. Kinezyjologia tańca a profilaktyka urazów i rehabilitacja. <ul style="list-style-type: none"> • Epidemiologia i etiologia urazów tanecznych. Czynniki ryzyka i strategie zapobiegania urazom tanecznym. • Diagnoza i leczenie powszechnych urazów tanecznych. • Protokoły rehabilitacji i powrotu do tańca dla kontuzjowanych tancerzy. 7-8. Wspomaganie treningu tanecznego. <ul style="list-style-type: none"> • Definicja i pomiar wydajności tanecznej. Czynniki i interwencje wpływające na wydajność tańca, takie jak rozgrzewka, odpoczynek, obrazowanie, wyznaczanie celów, informacje zwrotne, poczucie własnej skuteczności, motywacja i pobudzenie. Kinezyjologiczne aspekty trenowania siły, wytrzymałości i gibkości w tańcu. Przykłady i zastosowanie strategii i programów poprawy wydajności w tańcu. • Czynniki biomechaniczne wpływające na równowagę, asymetrię, postawę, elastyczność, siłę, moc, wytrzymałość i szybkość u tancerzy. 9-10. Somatyczne praktyki w tańcu. <ul style="list-style-type: none"> • Historia i filozofia praktyk somatycznych w tańcu. Korzyści i wyzwania związane z praktykami somatycznymi dla tancerzy. • Przykłady i porównanie różnych praktyk somatycznych, takich jak Technika Alexandra, Metoda Feldenkraisa, Pilates, Joga i Podstawy Bartenieffa. 11. Współczesne trendy w kształtowaniu gibkości 12-13. Kinezyjologia tańca w naukach o sporcie - badania naukowe nad tańcem. <ul style="list-style-type: none"> • Definicja i zakres nauki o tańcu jako multidyscyplinarnego kierunku studiów. • Aktualne trendy i problemy w badaniach nad tańcem. Przykłady i ocena badań naukowych z zakresu tańca i ich implikacje dla praktyki tanecznej, edukacji i zdrowia. | 13/7 |
| 10. | <p>Neurofizjologia tańca: w. Zagadnienia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Taniec jako forma aktywności ruchowej 2. Neuromechanika tańca 3. Nabywanie ruchów tanecznych: synergie senso-motoryczne i programy ruchowe 4. Obwodowy system kontroli motorycznej 5. Ośrodkowa kontrola ruchów tanecznych 6. Aspekty psychomotoryczne tańca 7. Wprowadzenie do choreoterapii | 13/6 |
| 11. | <p>Praktyka: ćw.</p> | 26/26 |

Forma i warunki zaliczenia modułu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego modułu

Warunkiem zaliczenia modułu jest zaliczenie i zdanie egzaminów z przedmiotów wchodzących w zakres modułu. Warunkiem zaliczenia poszczególnych zajęć modułowych jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%). W przypadku przedmiotów kończących się egzaminem warunkiem do jego dopuszczenia jest wcześniejsze zaliczenie przedmiotu modułowego. Egzaminy odbywają się w trakcie sesji egzaminacyjnej (zgodnie z organizacją roku) i mają formę pisemną, ustną lub pokazu.

| Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS | stacjonarne | niestacjonarne |
|---|---|--|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim: | | |
| Wg planu studiów, np. Udział w wykładach | 247 godzin razem | 135 godzin razem |
| Udział w ćwiczeniach | 52 godziny wykładów | 25 godziny wykładów |
| Udział w seminariach | 195 godzin ćwiczeń | 110 godzin ćwiczeń |
| Konsultacje | | |
| Samodzielna praca studenta: | | |
| Np. Przygotowanie do ćwiczeń | 247 godzin razem | 359 godzin razem |
| Przygotowanie pracy, projektu, prezentacji | 80 godz. | 117 godz. |
| Przygotowanie do zaliczenia / egzaminu, udział w egzaminie itp | przygotowanie do ćwiczeń 85 godz. | przygotowanie do ćwiczeń 122 godz. |
| | przygotowanie projektów, prac prezentacji 82 godz. | przygotowanie projektów, prac prezentacji 120 godz. |
| | przygotowanie do zaliczeń i egzaminu | przygotowanie do zaliczeń i egzaminu |

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu**Trening funkcjonalny z akcentem na sprawność motoryczną tancerza:**

Literatura podstawowa:

Boyle M.: Nowoczesny trening funkcjonalny. Galaktyka, Łódź 2019.

Broussal-Derval A. Gannaeau S.: Mobilność w treningu funkcjonalnym. MedPharm Polska, Łódź, 2021.

Głowacka M., Polechoński J., Fredyk A., Budzyń A.: Ocena sprawności funkcjonalnej dziewcząt uprawiających taniec mażoretkowy i nowoczesny. W: Teoretyczno-praktyczne i empiryczne aspekty tańca. Polechoński J. i Fredyk A. (red.). AWF, Katowice 2019, 15-24.

Kępka K., Gaś Sz.: Trening Funkcjonalny. Edipresse Polska S.A., Warszawa 2016.

Polechoński J.: Trening funkcjonalny – analiza semantyczna i zastosowanie w wychowaniu fizycznym. W: J.

Polechoński, K. Skalik (red.). Współczesne problemy wychowania fizycznego, cz. 4. AWF, Katowice, 2021, 221-237.

Santana J.C.: Trening funkcjonalny. Ćwiczenia, zasady planowania treningu i programy treningowe. DB Publishing, Opole 2016.

Starrett K., Cordoza G.: Bądź sprawny jak lampart. Jak pozbyć się bólu, unikać kontuzji i zwiększać sprawność.

Literatura uzupełniająca:

Bompa T., Zajac A., Waśkiewicz Z., Chmura J.: Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych. AWF, Katowice 2013.

Collins A.: The complete guide to functional training. Bloomsbury Publishing Plc, London 2012.

Kalym A.: Siła i Sprawność Kalistenika. Galaktyka, Łódź 2016.

Polechoński J.: Odważniki kulowe w rekreacji ruchowej i sporcie. W: Rekreacyjna aktywność fizyczna. Cholewa J., Kunicki M. (red.). AWF, Katowice 2014, 73-91.

Tsatsouline P.: Powrót odważników kulowych eksplozywny trening z kettlebellami. AHA, Łódź 2012.

Aplikacje mobilne i wirtualna rzeczywistość w treningu tanecznym i fitnessie:

Literatura podstawowa:

- Polechoński J., Dębska M., Dębski P.: Exergaming can be a health-related aerobic physical activity. *Biomed Research International*. 2019, 1-8, doi: 10.1155/2019/1890527.
- Polechoński J., Głowacka M., Fredyk A., Polechoński P., Nowakowska K., Jochymczyk-Woźniak K.: Ocena dokładności odwzorowania ruchów oraz możliwości uczenia się układu tanecznego przez tancerki profesjonalne i studentki podczas uprawiania aktywnej gry wideo. *Aktualne Problemy Biomechaniki*, 2019, 18, 38-46.
- Polechoński J., Groffik D., Zając-Gawlak I., Marchwic A.: Aktywność fizyczna podczas tanecznej gry komputerowej. *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, 2010, 14, 171-182.
- Polechoński J., Groffik D., Zając-Gawlak I.: Próba wykorzystania komputerowej gry tanecznej do porównania rytmizacji ruchów tancerzy "break dance" i studentów wychowania fizycznego. W: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*. Umiastowska D. (red.) Wydaw. Promocyjne "Albatros", Szczecin 2008, 224-229.
- Polechoński J., Mynarski W., Garbaciak W., Fredyk A., Rozpara M., Nawrocka A.: Energy expenditure and intensity of interactive video dance games according to health recommendation. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 2018, 24, 4, 35-43.
- Polechoński J., Rozpara M., Olex-Zarychta D.: Ocena możliwości uczenia się ruchów tanecznych podczas aktywnej gry wideo dance central z wykorzystaniem konsoli Xbox 360 Kinect – badania pilotażowe. W: *Taniec i sztuki pokrewne w nauce i praktyce*. Fredyk A., Polechoński J. (red.). AWF, Katowice 2016, 189-201.
- Polechoński P., Rojek M., Polechoński J.: Aplikacje mobilne w promocji aktywnego stylu życia. W: *Aktywność fizyczna i inne zachowania zdrowotne w teorii i badaniach naukowych*. Polechoński J., Dębska M., Dębski P. (red.). AWF, Katowice 2022, 185-196.

Literatura uzupełniająca:

- Dębska M., Polechoński J., Mynarski A., Polechoński P.: Enjoyment and intensity of physical activity in immersive virtual reality performed on innovative training devices in compliance with recommendations for health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2019, 16, 1-12.
- Polechoński J., Mynarski A.: Czy gry wideo mogą poprawić sprawność fizyczną i leczyć? *Przegląd Techniczny*, 2016, 6/7, 26-29.
- Polechoński J., Tomik R.: Możliwości wykorzystania gier komputerowych sterowanych ruchem w kulturze fizycznej. W: *Współczesne problemy wychowania fizycznego*. Skalik K., Polechoński J. AWF, Katowice 2014, 147-164.
- Polechoński J., Zwierzchowska A., Makioła Ł., Groffik D., Kostorz K.: Handheld Weights as an Effective and Comfortable Way To Increase Exercise Intensity of Physical Activity in Virtual Reality: Empirical Study. *JMIR SERIOUS GAMES* 2022, 10, 4, 1-12, e39932.
- Tomik M., Kwitek K., Polechoński P., Polechoński J.: Ocena intensywności wysiłku fizycznego podczas uprawiania aktywnej gry wideo Ring Fit Adventure z obciążeniem i bez obciążenia kończyn dolnych. W: *Aktywność fizyczna i inne zachowania zdrowotne w teorii i badaniach naukowych*. Polechoński J., Dębska M., Dębski P. (red.). AWF, Katowice 2022, 147-168.

Gimnastyka artystyczna i akrobatyka w treningu tanecznym:

Literatura podstawowa:

- Bratek W., Lewandowska J.; *Gimnastyka Artystyczna*. Gdańsk WSWF, 1976.
- Kuźmińska O.: *Podręcznik gimnastyki artystycznej*. Poznań; SAWW, 1991.
- Szot Z.; *Gimnastyka : technika wykonania i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych : nauczanie programowane*. Gdańsk : Wschodniopomorski Inst. Wydaw., 1992.
- Zając A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. *Współczesny trening siły mięśniowej*. AWF, Katowice 2009.

Literatura uzupełniająca:

- Barański K., Winnicka K. *Gimnastyka sportowa, Sport i turystyka*, Warszawa 1968.
- Mazurek L. *Gimnastyka podstawowa – słownictwo i systematyka*. Sport i turystyka. Warszawa 1980.

Żywnienie i suplementacja w sportach artystycznych:

Literatura podstawowa:

- Zydek G, Michalczyk M, Zając A - *Nowe trendy w żywieniu i suplementacji w sporcie i rekreacji*, AWF Katowice, 2017. <https://www.ais.gov.au/nutrition/supplements>

Literatura uzupełniająca:

- Frączek B, Krzywański J, Krzysztofiak H- *Dietetyka sportowa*, PZWL 2019
- Spattini M, red. wyd. pol. Hryniewiecka E- *Żywnienie i suplementacja w sporcie*, Edra Urban & Partner 2021

Analiza funkcjonalna ruchu w treningu tanecznym i akrobatyce:

Literatura podstawowa:

Biomechanika. Wybrane zagadnienia. Pod. red. T. Bobera. wyd. III. I IV. AWF, Wrocław, 1986, 1993
Cechy ruchu – charakterystyka i możliwości parametryzacji. H. Król, W. Mynarski, AWF, Katowice, 2005
Biomechanika układu ruchu człowieka. T. Bober, J. Zawadzki, AWF, Wrocław, 2003
Biomechaniczne aspekty ćwiczeń doskonalących technikę sportową. H. Król, AWF, Katowice, 2016

Literatura uzupełniająca:

Biomechanics and Motor Control of Human Movement 4th Ed., D.A. Winter, Wiley, 2009
Ćwiczenia laboratoryjne z biomechaniki. K. Fidelus i wsp., AWF Warszawa, 1996
ABC EMG – Praktyczne wprowadzenie do elektromiografii kinezyjologicznej. P. Konrad, Technomex, 2011

Trening taneczny w aerobiku sportowym:

Literatura podstawowa:

Brańska Ż.: Aerobic Sportowy. AWF Warszawa 2002
Źródło internetowe www.fisafinternational.pl

Literatura uzupełniająca:

L. Kuba, M. Paruzel-Dyja: Nowoczesne Formy Gimnastyki. Podstawy teoretyczne. AWF Katowice 2013

Mind & Body w tańcu i fitnessie:

Literatura podstawowa:

Kuba L., Paruzel-Dyja M. Fitness: Nowoczesne Formy Gimnastyki. Podstawy Teoretyczne. AWF, Katowice, 2010.
Robin L., Convy G. (z jęz. ang. przeł. Marek Czeakański): Ćwiczenia Pilates. Warszawa, Klub dla Ciebie -Bauer-Weltbild Media, 2002.
Urta J. Yogilates. Integrating Yoga and Pilates for Complete Fitness Strength and Flexibility. Quill, Haper Collins Publisher. Canada (2001).

Literatura uzupełniająca:

Benton S., Denbaum D.: Chi fitness: a workout for body, mind, and spirit : movements and meditations for enhancing the power of your life force energy. New York : HarperResource Quill, 2002.
Shipside S. (przeł. Sylwia Jaśkiewicz-Budek): Pilates. Poznań, Dom Wydaw. REBIS, cop. 2009.
Zabrocka A., Supińska A.; Pilates: podstawy ćwiczeń techniki. Gdańsk, AWFIS, 2015.
Siller B. The Pilates Body. The ultimate At-Home Guide to Strengthening, Lengthening and toning your Body - Without Machines. Broadway, New York (2000).

Zajęcia projektowe „taniec i fitness w nauce i praktyce”:

Literatura podstawowa:

Polechoński J., Fredyk A.: Teoretyczno-praktyczne i empiryczne aspekty tańca / pod red. Jacka Polechońskiego i Artura Fredyka ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Wydaw. AWF, 2019
Fedyk A., Polechoński J.: Taniec i sztuki pokrewne w nauce i praktyce / pod red. Artura Fredyka i Jacka Polechońskiego ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Wydaw. AWF, 2016

Literatura uzupełniająca:

Fedyk A., Smol E.: Taniec, rytm, muzyka w nauce i praktyce : monografia / pod red. Artura Fredyk i Eweliny Smol ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Wydaw. AWF, 2014

Kinezyjologia tańca:

Literatura podstawowa:

Krasnow, Donna (2015) Motor Learning and Control for Dance: Principles and Practices for Performers and Teachers. Human Kinetics
Fitt, Sally (1988). Dance Kinesiology. Schirmer
Raczek J. Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. PZWL, Warszawa 2010.
Osiński W. (red.): Pomiar w badaniach nad motorycznością człowieka. W: Osiński W. (red.) Motoryczność człowieka – jej struktura zmienność i uwarunkowania. AWF Poznań, 1996, 189-209.
Janusz Nowotny , Krzysztof Czupryna , Olga Nowotny-Czupryna (2015) Kinezyjologiczno-funkcjonalne aspekty rehabilitacji podręcznik dla studentów fizjoterapii i fizjoterapeutów. Alfa Medica Press
Haas, Jacqui Greene (2017). Dance Anatomy 2nd edition. Human Kinetics
Foran B. (Editor). High-Performance Sports Conditioning. Human Kinetics, 2001.

Literatura uzupełniająca:

Kenny SJ, Whittaker JL, Emery CA. Risk factors for musculoskeletal injury in preprofessional dancers: a systematic review. Br J Sports Med. 2016 Aug;50(16):997-1003. doi: 10.1136/bjsports-2015-095121. Epub 2015 Nov 30. PMID: 26626269.

Marshall P. The rehabilitation of overuse foot injuries in athletes and dancers. Clin Podiatr Med Surg. 1989 Jul;6(3):639-55. PMID: 2568883.

Bläsing B, Calvo-Merino B, Cross ES, Jola C, Honisch J, Stevens CJ. Neurocognitive control in dance perception and performance. Acta Psychol (Amst). 2012 Feb;139(2):300-8. doi: 10.1016/j.actpsy.2011.12.005. Epub 2012 Jan 9. PMID: 22305351.

Neurofizjologia tańca:

Literatura podstawowa:

Longstaff A. Neurobiologia, krótkie wykłady. PWN Warszawa 2018

Literatura uzupełniająca:

Błaszczak J. Biomechanika kliniczna. PZWL Warszawa 2014

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

26 godzin praktyk

Praktyki mogą być realizowane w Ogólnokształcącej Szkole Baletowej w Bytomiu.

Opiekun praktyk: dr Artur Fredek

Forma oceny efektów kształcenia

| Efekty kształcenia | Forma oceny | | |
|--------------------|-------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| | Test sprawdzający | Prezentacja/praca grupowa/Raport | Obserwacja/diskusja dydaktyczna |
| W01 | X | | X |
| W02 | X | X | X |
| W03 | | X | |
| U01 | | X | X |
| U02 | | | X |
| U03 | X | | X |
| U04 | | X | |
| U05 | | X | X |
| K01 | | X | X |
| K02 | X | X | X |

Macierz efektów kształcenia dla modułu

| Efekty kształcenia | Przedmioty | | | | | | |
|--------------------|--|--|--|--|--|---------------------------------------|---------------------------------|
| | Trening funkcjonalny z akcentem na sprawność motoryczną tancerza | Aplikacje mobilne i wirtualna rzeczywistość w treningu tanecznym i fitnessie | Gimnastyka artystyczna i akrobatyka w treningu tanecznym | Żywnienie i suplementacja w sportach artystycznych | Analiza funkcjonalna ruchu w treningu tanecznym i akrobatyce | Trening taneczny w aerobiku sportowym | Mind & Body w tańcu i fitnessie |
| W01 | X | X | X | X | | X | X |
| W02 | | | | | X | | |
| W03 | | | | | X | | |
| U01 | | | | X | | | |
| U02 | X | X | | X | | | |
| U03 | X | | X | | | | |
| U04 | | | | | | | |
| U05 | X | | | | | X | |
| K01 | X | | X | | | X | |
| K02 | | | | X | | | |

| Efekty kształcenia | Przedmioty | | | | | |
|--------------------|--|---------------------|-----------------------|--|--|--|
| | Zajęcia projektowe „taniec i fitness w nauce i praktyce” | Kinezyjologia tańca | Neurofizjologia tańca | | | |
| W01 | | | X | | | |
| W02 | X | X | X | | | |
| W03 | | | | | | |
| U01 | X | | | | | |
| U02 | | X | X | | | |
| U03 | | | | | | |
| U04 | | | | | | |
| U05 | X | | | | | |
| K01 | X | | X | | | |
| K02 | | X | | | | |