

FORMY GIMNASTYCZNO-TANECZNE I FITNESS

Program jest zgodny z przepisami ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. z 2022 r. poz. 574 z późn. zm., dalej „pswn")

3 SEMESTRY → **310h** TEORII

STAŁY DOSTĘP DO WSZYSTKICH MATERIAŁÓW

NOWOCZESNOŚĆ I PONAD 20 LAT TRADYCJI

SEMESTR I

- Anatomia funkcjonalna
- Fizjologia wysiłku fizycznego i restytucja powysiłkowa
- Rozwój biologiczny i motoryczny człowieka
- Pierwsza pomoc przedmedyczna
- Odżywianie i suplementacja w sporcie
- Choreografia i teoria tańca

SEMESTR II

- Taniec ludowy, towarzyski, współczesny, modern jazz, free style, hip-hop, funky. Taniec integracyjny
- Terapia tańcem i ruchem
- Aranżacja ruchu. Fitness-wprowadzenie.
- Rytmiko- i muzykoterapia
- Joga i odnowa biologiczna
- Urazowość w tańcu i fitness
- Biomechanika tańca - wybrane zagadnienia
- Aktywna regeneracja w sporcie i rekreacji ruchowej

SEMESTR III

- Organizacja i marketing imprez sportowych
- Sędziowanie imprez sportowych i rekreacyjnych
- Prozdrowotne efekty aktywności fizycznej
- Trening zdrowotny
- Indywidualizacja treningu i zajęć rekreacyjnych
- Dydaktyka przedmiotów Fitness i taniec

Program modułowy nie stanowi szczegółowego programu studiów.
WSKZ zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w programie w trakcie trwania roku akademickiego.