



TOMASZ GULAK



## Choreografia i improwizacja - szkolenie taneczne

Numer usługi 2024/06/10/142163/2176771

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 31.08.2024 do 01.09.2024

5 500,00 PLN brutto

5 500,00 PLN netto

275,00 PLN brutto/h

275,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Inne / Artystyczne
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Grupa docelowa szkolenia z zakresu choreografii i improwizacji jest szeroka i obejmuje zarówno profesjonalistów, jak i amatorów związanych z różnymi dziedzinami tańca i sztuk performatywnych. Szkolenie oferuje korzyści zawodowe, edukacyjne oraz osobiste, wspierając rozwój umiejętności choreograficznych, improwizacyjnych i tanecznych uczestników. W efekcie, uczestnicy mogą osiągnąć wyższy poziom artystyczny, zwiększyć swoją konkurencyjność na rynku pracy oraz czerpać większą satysfakcję z tańca i występów scenicznych.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	30-08-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	20
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

## 1. Rozwój Umiejętności Choreograficznych:

Opis: Uczestnicy nauczą się tworzyć i komponować układy taneczne, zrozumieją zasady budowania choreografii oraz będą umieli wykorzystywać różne techniki choreograficzne.

Cel: Zwiększenie kreatywności i umiejętności tworzenia złożonych choreografii.

### **Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji**

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>Efekt 1: Opanowanie Technik Choreograficznych</b></p> <p>Opis: Uczestnicy potrafią tworzyć i komponować złożone układy taneczne, wykorzystując różnorodne techniki choreograficzne.</p>	<p><b>Kryteria Weryfikacji:</b> Projekt Choreograficzny: Uczestnicy tworzą i prezentują własne choreografie, które są oceniane pod kątem kreatywności, spójności i technicznego wykonania. Egzamin Praktyczny: Uczestnicy muszą przedstawić przygotowaną choreografię, która zostanie oceniona przez instruktorów.</p>	Test teoretyczny
<p><b>Efekt 2: Rozwój Umiejętności Improwizacyjnych</b></p> <p>Opis: Uczestnicy potrafią swobodnie improwizować, demonstrując kreatywność i elastyczność w ruchu.</p>	<p><b>Kryteria Weryfikacji:</b> Sesje Improwizacyjne: Regularne sesje improwizacyjne, podczas których uczestnicy są oceniani na podstawie spontaniczności, kreatywności i płynności ruchu. Ocena Instruktorska: Instruktorzy oceniają postępy uczestników w improwizacji na podstawie ich udziału w ćwiczeniach i występach.</p>	Test teoretyczny
<p><b>Efekt 3: Doskonała Technika Taneczna</b></p> <p>Opis: Uczestnicy demonstrują wysoką precyzję i poprawność techniczną w różnych stylach tanecznych.</p>	<p><b>Kryteria Weryfikacji:</b> Ćwiczenia Techniczne: Regularne ćwiczenia i egzaminy techniczne, oceniające precyzję, elastyczność i kontrolę ruchu. Feedback od Instruktorów: Oceny i uwagi od instruktorów na temat techniki uczestników podczas zajęć.</p>	Test teoretyczny
<p><b>Efekt 4: Integracja Techniki i Wyrazu Artystycznego</b></p> <p>Opis: Uczestnicy umieją łączyć technikę taneczną z wyrazem artystycznym, wyrażając emocje i opowiadając historie poprzez ruch.</p>	<p><b>Kryteria Weryfikacji:</b> Występy Sceniczne: Uczestnicy biorą udział w występach, które są oceniane pod kątem techniki i ekspresji artystycznej. Projekty Artystyczne: Uczestnicy tworzą projekty, które łączą technikę taneczną z artystycznym przekazem, oceniane przez instruktorów.</p>	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>Efekt 5: Świadomość Ciała i Bezpieczeństwo Ruchu</b></p> <p>Opis: Uczestnicy mają zwiększoną świadomość swojego ciała i potrafią bezpiecznie wykonywać ruchy taneczne, minimalizując ryzyko kontuzji.</p>	<p><b>Kryteria Weryfikacji:</b>  <b>Ćwiczenia Świadomości Ciała:</b>            Regularne ćwiczenia zwiększające świadomość ciała, oceniane przez instruktorów.  <b>Samodzielna Ocena:</b> Uczestnicy są zachęceni do prowadzenia dziennika, w którym dokumentują swoje postępy i doświadczenia związane ze świadomością ciała.</p>	<p>Test teoretyczny</p>

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

TAK

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

TAK

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

Ramowy Program Szkolenia z Zakresu Choreografii i Improwizacji - Szkolenie Taneczne

#### Moduł 1: Wprowadzenie do Choreografii

- **1.1. Podstawy Choreografii**
  - Wprowadzenie do zasad choreografii
  - Analiza istniejących choreografii
  - Kompozycja ruchu i przestrzeni
- **1.2. Techniki Choreograficzne**
  - Techniki tworzenia sekwencji ruchowych
  - Rytm, tempo i dynamika w choreografii
  - Użycie muzyki i dźwięku

#### Moduł 2: Rozwój Techniki Tanecznej

- **2.1. Technika Klasyczna i Współczesna**
  - Ćwiczenia z techniki klasycznej (balet)

- Techniki tańca współczesnego
- Integracja różnych stylów tanecznych
- **2.2. Ćwiczenia Techniczne**
  - Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające
  - Precyzja ruchu i kontrola ciała
  - Praca nad postawą i linią ciała

### **Moduł 3: Improwizacja Taneczna**

- **3.1. Podstawy Improwizacji**
  - Techniki improwizacyjne
  - Ćwiczenia rozwijające kreatywność
  - Spontaniczność w tańcu
- **3.2. Improwizacja w Grupie**
  - Improwizacja grupowa
  - Interakcja z partnerem i grupą
  - Tworzenie improwizacyjnych kompozycji

### **Moduł 4: Integracja Techniki i Ekspresji Artystycznej**

- **4.1. Wyraz Artystyczny**
  - Ekspresja emocji przez ruch
  - Opowiadanie historii przez taniec
  - Połączenie techniki z wyrazem artystycznym
- **4.2. Praca nad Projektem Artystycznym**
  - Tworzenie własnych projektów tanecznych
  - Prezentacja i analiza projektów
  - Feedback i poprawa

### **Moduł 5: Świadomość Ciała i Bezpieczeństwo Ruchu**

- **5.1. Anatomia i Fizjologia dla Tancerzy**
  - Podstawowa anatomia i fizjologia ciała
  - Mechanika ruchu
  - Prewencja urazów
- **5.2. Techniki Świadomości Ciała**
  - Ćwiczenia somatyczne
  - Techniki oddechowe i relaksacyjne
  - Zwiększenie propriocepcji

### **Moduł 6: Praca Zespołowa i Choreografia Grupowa**

- **6.1. Tworzenie Choreografii Grupowej**
  - Zasady pracy w grupie
  - Tworzenie i koordynacja układów grupowych
  - Synchronizacja ruchu i interakcja w grupie
- **6.2. Współpraca i Komunikacja**
  - Techniki efektywnej komunikacji
  - Rozwiązywanie konfliktów w grupie
  - Wspólne cele i motywacja

### **Moduł 7: Różnorodne Style Taneczne**

- **7.1. Przegląd Stylów Tanecznych**
  - Balet, jazz, hip-hop, taniec współczesny i inne
  - Charakterystyka i techniki poszczególnych stylów
  - Adaptacja do różnych stylów
- **7.2. Praktyka Stylów Tanecznych**
  - Ćwiczenia i choreografie w różnych stylach
  - Integracja technik różnych stylów
  - Tworzenie wielostylowych choreografii

## Moduł 8: Przygotowanie do Występów

- **8.1. Próby i Repetytoria**
  - Organizacja prób i pracy nad choreografią
  - Repetytoria i poprawki
  - Przygotowanie sceniczne
- **8.2. Występy i Prezentacje**
  - Przygotowanie do występów na scenie
  - Prezentacja końcowych projektów
  - Analiza i feedback po występach

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 10</b> Wprowadzenie do zasad choreografii, analiza przykładów	Aneta Bury	31-08-2024	10:00	12:00	02:00
<b>2 z 10</b> Techniki tworzenia sekwencji ruchowych	Aneta Bury	31-08-2024	12:00	14:00	02:00
<b>3 z 10</b> Ćwiczenia z techniki klasycznej i współczesnej	Aneta Bury	31-08-2024	14:00	16:00	02:00
<b>4 z 10</b> Improwizacja - podstawy	Aneta Bury	31-08-2024	16:00	18:00	02:00
<b>5 z 10</b> Ekspresja artystyczna przez taniec	Aneta Bury	31-08-2024	18:00	20:00	02:00
<b>6 z 10</b> Technika baletowa i współczesna, ćwiczenia techniczne	Aneta Bury	01-09-2024	10:00	12:00	02:00
<b>7 z 10</b> Improwizacja indywidualna i grupowa	Aneta Bury	01-09-2024	12:00	14:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>8 z 10</b> Ekspresja emocji przez ruch, projekty artystyczne	Aneta Bury	01-09-2024	14:00	16:00	02:00
<b>9 z 10</b> Anatomia i prewencja urazów, techniki świadomości ciała	Aneta Bury	01-09-2024	16:00	18:00	02:00
<b>10 z 10</b> Tworzenie choreografii grupowej, współpraca	Aneta Bury	01-09-2024	18:00	20:00	02:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	5 500,00 PLN
Koszt usługi netto	5 500,00 PLN
Koszt godziny brutto	275,00 PLN
Koszt godziny netto	275,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Aneta Bury

Aneta Bury - Aneta urodziła się w Polsce. Jest absolwentką Uniwersytetu Artystycznego w Filadelfii (BFA Dance Education) oraz Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu (licencjat wychowania fizycznego).

Aneta była nauczycielką tańca i choreografką w prestiżowym Stars Dance Studio w Miami. Obecnie jest dumną tancerką Royal Caribbean i Norweskiego Cruise Line, występuje w teatrach okrętowych na całym świecie. (Jej ostatnie kontrakty obejmowały występy na Florydzie, Bahamach, Hongkongu i

Singapurze)

Aneta zaczęła tańczyć w wieku 4 lat. Od tego czasu jest wielokrotną Mistrzynią Polski w jazzie i tańcu współczesnym. Reprezentowała także Polskę na arenie międzynarodowej, gdzie była medalistką Mistrzostw Europy i Mistrzostw Świata w 4 stylach tanecznych (jazz, modern, street dance show, disco dance). Po zakończeniu kariery tancerki konkursowej w 2011 roku Aneta zaczęła uczyć w całej Polsce i Stanach Zjednoczonych oraz tworzyć choreografie do spektakli, wydarzeń i konkursów.

Uwielbia tańczyć do granic możliwości! Swoją pasją i radością zaraża innych, gdyż zawsze walczy o swoje marzenia, pokonując wszelkie przeszkody.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały dodatkowe w formie cyfrowej

## Adres

ul. Mikołaja Kopernika 1  
35-002 Rzeszów  
woj. podkarpackie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Justyna Sobolewska**

**E-mail** [dofinansowaniaszkolen2024@gmail.com](mailto:dofinansowaniaszkolen2024@gmail.com)

**Telefon** (+48) 530 951 574