

## SPECIALIZACIJA – ŠOKIS

Studijų moduliai, kuriuos studijuosite, jeigu pasirinksite specializacija – „Šokis“: Šiuolaikiniai šokiai ir Tradiciniai šokiai ir choreografijos pagrindai.

**Šiuolaikiniai šokiai studijų modulių tikslas** – ugdyti gebėjimą planuoti šokio ugdomąją veiklą, kurti palankią ugdymo/si aplinką, valdyti ir vertinti savo veiklą, lavinti praktinius šokio įgūdžius ir kūrybinius gebėjimus, šokti įvairių žanrų ir stilių šokius, juos kurti, interpretuoti ir vertinti, reflektuoti ir plėtoti asmeninę šokio kompetenciją bei skleisti pedagoginę patirtį.

Studijuojamos temos:

1. Džiazinio šokio kilmė
2. Judesių atlikimo lygiai
3. Džiazinio šokio judesių junginių sudarymas ir jų atlikimo tobulinimas
4. Džiazinio šokio technika
5. Džiazinio šokio pamokos pratimų sudarymo principai ir eiliškumas
6. Džiazinio šokio pratimai
7. Gatvės šokio sąvoka ir vaidmuo visuomeniniame gyvenime
8. „Gatvė“ ir jos įtaka šiuolaikiniam paaugliui
9. Hip-hop šokio stiliai ir jų ypatumai (old shooll, new style, LA style, crumping)
10. Break dance (power moves, popping, locking, king toot, electric boogie)
11. House šokis (New York style, afro)
12. Gatvės šokio užsiėmimo plano sudarymas
13. Modernaus šokio stiliai
14. M. Graham šokio judesių ir choreografijos stilistika
15. J.Limon šokio filosofija, judesių bei choreografijos stilistika
16. Modernaus šokio pamokos planavimas

**Tradicioniai šokiai ir choreografijos pagrindai studijų modulių tikslas** – ugdyti kūrybiškumą, meninio suvokimo ir raiškos įgūdžius, gebėjimą suvokti ir valdyti kūną atliekant skirtingų šokio stilių (klasikinio, lietuvių liaudies ir buitinio) judesius ir elementus, pasirinkti ir taikyti efektyviausius mokinių ugdymo ir vertinimo metodus, gebėjimą ugdyti mokinių kūrybiškumą, gebėjimus valdyti šokio ugdymo procesus formaliame ir neformaliame ugdyme, gebėjimus visapusiškai pažinti šokio judesio ištakas ir kūrybingai taikyti šokio elementus kuriant šokio kompozicijas, gebėjimus kritiškai ir savikritiškai mąstyti, analizuoti bei užrašyti judesius ir šokio kompozicijas, scenos erdvės, apšvietimo ir šokio kostiumų funkcionalumo suvokimą bei savarankišką praktinį pritaikomumą.

Studijuojamos temos:

1. Baletų kilmė ir raida
2. Kojų ir rankų pozicijos baletė, pratimai prie atramos ir jų mokymas
3. Baletų pratimai salės centre ir jų mokymas
4. Rankų susikabinimai, posūčiai ir pakėlimai duetiniame baletų šokyje
5. Lietuvių liaudies šokio ištakos ir raida
6. Lietuvių liaudies šokio žingsneliai ir jų mokymas
7. Susikabinimai lietuvių liaudies šokyje
8. Lietuvių liaudies šokiai
9. Buitinių šokių kilmė ir raida
10. Stovėsenos, padėties poroje, pėdų padėties, žingsnių kryptys ir orientacija salėje
11. Lotynų Amerikos šokių pagrindai ir jų mokymas

12. Standartinių šokių pagrindai ir jų mokymas
13. Šokis bendrojo lavinimo mokykloje ir individualios šokio dalyko programos sudarymo pagrindai
14. Šokio pamokos planavimas
15. Mokymo stiliai, metodai ir vertinimas šokio pamokoje
16. Kūrybiškumo ugdymas ir improvizacija šokio pamokoje
17. Choreografijos elementai
18. Šokio analizės ir užrašymo pagrindai
19. Choreografinės kompozicijos sudarymo principai
20. Scenografija ir dizainas šokyje

## **SPECIALIZACIJA – SPORTO ŠAKOS**

Studijų moduliai, kuriuos studijuosite: Vidaus ir lauko rekreacinis fizinis aktyvumas ir Netradicinis rekreacinis fizinis aktyvumas.

**Vidaus ir lauko rekreacinis fizinis aktyvumas studijų modulio tikslas** – ugdyti kritiško ir savikritiško mąstymo gebėjimus, gebėjimą reikšti mintis žodžiu ir raštu, gebėjimą mokytis ir dirbti savarankiškai ir kūrybingai, taip pat ugdant tokias specialiąsias kompetencijas kaip gebėjimą suprasti aktyvaus poilsio formas lauke ir patalpose bei jų vietą laisvalaikio programose. Gebėti organizuoti laisvalaikio praktines veiklas lauke ir patalpose jas planuoti, vykdyti. Gebėti parinkti ir organizuoti tinkamas laisvalaikio formas, veiklas ir paslaugas klientams atsižvelgiant į klientų grupes, fizinį pajėgumą, bei poreikius laikantis saugos reikalavimų.

Studijuojamos temos:

1. Lauko ir vidaus rekreacijos raida bei vystymosi tendencijos.
2. Aktyvaus laisvalaikio lauke ir patalpose samprata ir formos.
3. Laisvalaikio programų tipai ir jų rengimo principai.
4. Vandens žygių organizavimas ir vykdymas.
5. Veiklų organizavimas nuotykių parkuose patalpose.
6. Taiklumo reikalaujančių rungčių organizavimas.
7. Jodinėjimo manieže organizavimas ir vykdymas.
8. Lygumų slidinėjimo organizavimas ir vykdymas.
9. Žygių slidėmis organizavimas ir vykdymas.
10. Kalnų slidinėjimo organizavimas ir vykdymas.
11. Biliardo ir boulingo žaidimų organizavimas ir vykdymas.
12. Sveikatingumo komplekse veiklų organizavimas ir vykdymas.
13. Petankės, frisbio ir kitų žaidimų organizavimas ir vykdymas.

**Netradicinis rekreacinis fizinis aktyvumas studijų modulio tikslas** – ugdyti sveikatingumo specialistą, gebantį stiprinti asmens sveikatą, instruktuojant įvairaus amžiaus ir sveikatos būklės asmenis per netradicines fizinio aktyvumo formas.

Studijuojamos temos:

1. Lankstumo samprata. Lankstumo lavinimo principai ir metodika
2. Tempimo pratimai ir tempimo technikos
3. Įvadas apie jogą. Jogos poveikis organizmui
4. Asanos bei judesių ir anatomijos principai
5. Hatha joga ir įvairūs jos stiliai

6. Pradinės jūros pozos, jų technika ir poveikis
7. Kvėpavimo pagrindai. Atsipalaidavimo ir meditacijos nauda, pozos ir būdai
8. Jūros terapija ypatingiems atvejams (menstruacijos, nėštumas, menopauzė, joga vyrams, skoliozė ir kt.)
9. Pilates metodas. Jo filosofinis bei fizinis pagrindimas
10. Pilates treniruočių principai. Pagrindiniai Pilates kurso elementai
11. Pilates pratimų technika
12. Pilates treniruotės vedimo principai
13. Psichofizinė treniruotė, jos taikymas. Svarbiausios psichofizinės treniruotės grandys
14. Fit-Ball treniruotės ypatumai, technika ir metodika
15. Nedidelių stabilumo kamuolių ir kito netradicinio inventoriaus panaudojimo galimybės

## **SPECIALIZACIJA – IKIMOKYKLINIO IR PRADINIO UGDYMO KŪNO KULTŪRA**

Studijų moduliai, kuriuos studijuosite:

„Ikimokyklinio amžiaus vaikų kūno kultūra“ 10 ECTS (5-6 semestras) – lekt. Audronė Vizbarienė

„Kūno kultūra pradinėse klasėse“ 5 ECTS (7 semestras) – doc. dr. Rita Gruodytė-Račienė

**„Ikimokyklinio amžiaus vaikų kūno kultūra“ studijų modulio tikslas** – ugdyti kūrybišką, atvirą pokyčiams kūno kultūros pedagogą, gebantį:

- nustatyti esminius ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų kūno kultūros ugdymo (-si) tikslus ir poreikius;
- planuoti, organizuoti ir reflektuoti ikimokyklinio amžiaus vaikų kūno kultūros ugdymo (-si) procesą;
- individualizuoti ir integruoti ugdymo (-si) turinį, atsižvelgiant į ikimokyklinio amžiaus vaikų poreikius ir amžiaus tarpsnių ypatumus;
- taikyti inovatyvius ir veiksmingus ugdymo (-si) metodus, padedančius plėtoti vaikų fizines ir psichines galias, skatinančius pozityvų požiūrį į kūno kultūrą ir sportą;
- organizuoti ugdymą netradicinėje aplinkoje, kūrybiškai naudoti tradicines ir netradicines sporto priemones.

**„Kūno kultūra pradinėse klasėse“ studijų modulio tikslas** – ugdyti kūno kultūros pedagogą, gebantį planuoti kūno kultūros pamokas pradinėse klasių mokiniams, skiepijant jiems pomėgį sportuoti, harmoningai tobulinant jų fizinius, protinius ir socialinius įgūdžius. Studentai susipažins su pradinio ugdymo paskirtimi, kūno kultūros tikslais ir veiklos sritimis (t.y. Bendrosiomis pradinio ugdymo programomis); modeliuodami kūno kultūros pamokas praktiškai išbandys įvairius mokinių veiklos organizavimo metodus, pažins fundamentaliųjų motorinių gebėjimų ugdymo ypatumus, kūrybiškai taikys sportines priemones bei inventorių įvairiose mankštinimuisi tinkamose ar tam specialiai skirtose vidaus ir lauko erdvėse.