

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Trener personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Rytmika i taniec
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Eurhythmics and Dance
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC21
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	1 2

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
1	0	30	0	0	0
2	0	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Dostarczenie wiedzy teoretycznej i kształtowanie praktycznych umiejętności w zakresie różnych form taneczno-muzycznych, podniesie poziomu sprawności fizycznej studentów ze zwróceniem uwagi na estetyczną stronę ruchu i korektę postawy ciała w tańcu.
- Cel2 Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć o charakterze tanecznym w szkołach wszystkich szczebli

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Odpowiedni poziom ogólnej sprawności fizycznej.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student potrafi rozpoznać i scharakteryzować wybrane rodzaje tańca, posiada wiedzę z zakresu rytmiki i zasad muzyki niezbędną do prowadzenia zajęć o charakterze tanecznym, zna fachową terminologię.
- EK2 Wiedza: Student potrafi wykorzystać zdobyte wiadomości teoretyczne i umiejętności ruchowe do nauczania poznanych form tanecznych poprzez; właściwą prezentację poznanych kroków i figur tanecznych, umiejętność komponowania układów lekcyjnych, właściwy dobór i interpretację muzyki.
- EK3 Kompetencje społeczne: Student rozumie i docenia wartość tańca, wykazuje aktywną postawę wobec tej formy zajęć, wykazuje umiejętność współdziałania w grupie i otwartość na nowe doświadczenia ruchowe

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Zaznajomienie studentów z programem przedmiotu. Reakcja ruchem na charakter muzyki, linie, płaszczyzny i kierunki ruchu w tańcu. Elementy ruchowe; bieg, cwał, rytmiczny marsz, podskoki, akcenty w odcinkach tanecznych 4 i 8 taktowych. Polskie tańce narodowe; Krakowiak, Polonez - rys historyczny tańców, rytmizacja podstawowych kroków tanecznych. Tańce integracyjne w kręgu, nauka wybranego tańca.	2
Ć2	Polka rytmizacja kroku podstawowego, łączenie elementów tanecznych odcinkach w 8 i 16 taktowych. Krakowiak, Polonez - technika tańca. Tańce towarzyskie; rys historyczny, systematyka. Walc angielski - charakterystyka muzyczno-ruchowa tańca. Rytmika - pojęcie i znaczenie akcentu metrycznego, taktu, metrum, podział dwójkowy nut.	2
Ć3	Reakcja ruchem na charakter muzyki forma zabawowo-zadaniowa. Polka - odmiany kroku polkowego, technika tańca. Polskie tańce regionalne, nauka wybranego tańca. Krakowiak, Polonez - technika tańca. Walc angielski - ustawienia i trzymanie, krok ćwierćobrotowy w prawo. Rytmika - realizacja ruchowa ćwierćnut i grup ósemkowych temat rytmiczny.	2
Ć4	Taneczna zabawa ludowa. Polka łączenie kroków i figur tanecznych w 32 taktowy układ lekcyjny. Krakowiak, Polonez technika tańca. Walc angielski krok zmienny i ćwierćobrotowy w lewo. Elementy muzyki - rytm, tempo, agogika.	2
Ć5	Ćwiczenia kształtujące taneczna technika wolna. Polka opracowanie układu 32 takowego we współpracy ze studentami. Krakowiak, Polonez rozwiązania przestrzenne w oparciu o poznane kroki i figury taneczne. Walc angielski technika tańca. Rytmika - nauka realizacji ruchowej całej nuty temat rytmiczny	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć6	Tańce integracyjne nauka wybranego tańca. Polka - doskonalenie poznanych elementów w różnych konfiguracjach, metodyka nauczania. Krakowiak - 32 taktowy układ lekcyjny, praca w zespołach 4-parowych, prezentacja, omówienie błędów. Polonez rozwiązania 2, 4 i 8 taktowe w ustawieniach parowych. Walc angielski doskonalenie techniki. Okresowa budowa utworu muzycznego (mały i duży okres muzyczny), zasady kompozycji układów tanecznych.	2
Ć7	Polskie tańce regionalne nauka wybranego tańca. Krakowiak - technika tańca, układ lekcyjny w różnych ustawieniach grupy (rozsypka, linie, koła). Polonez doskonalenie poznanych elementów, praca w zespołach 4-parowych, prezentacja, omówienie błędów. Walc angielski propozycja układu zaliczeniowego o wyższej skali trudności. Rytmika - nauka realizacji półnuty w takcie o metrum 4/4, temat rytmiczny.	2
Ć8	Taneczna zabawa ludowa. Polka, Krakowiak - doskonalenie poznanych kroków i figur tanecznych, metodyka nauczania. Polonez forma towarzyska, zasady tworzenia układów, rola wodzireja. Walc angielski partnerowanie, doskonalenie układów zaliczeniowych. Elementy muzyki dynamika.	2
Ć9	Taneczna technika wolna w ćwiczeniach kształtujących. Polka, Krakowiak układ zaliczeniowy o niższej skali trudności. Tańce innych narodów nauka wybranego tańca. Polonez forma towarzyska tańca. Tańce towarzyskie cha-cha-cha - charakterystyka ruchowa tańca, nauka kroku podstawowego. Rytmika realizacja ruchowa grup ósemkowych.	2
Ć10	Ćwiczenia utanczniające z zastosowaniem improwizacji ruchowej. Polka, Krakowiak - doskonalenie układu o niższej skali trudności. Polskie tańce regionalne - nauka wybranego tańca. Polonez forma towarzyska c.d. Cha-cha-cha - ustawienia i trzymania w parze, technika tańca. Rytmika - wysłuchiwanie i zapis wartości nutowych w taktach równocząstkowych.	2
Ć11	Ćwiczenia taneczne w parach inwencja własna ćwiczących. Polka, Krakowiak - układ zaliczeniowy o wyższym stopniu trudności. Tańce integracyjne nauka wybranego tańca. Polonez w formie towarzyskiej samodzielne tworzenie układów przez studentów, rola wodzireja. Tańce towarzyskie cha-cha-cha - figura taneczna promenada i jej odmiany. Rytmika - wysłuchiwanie i zapis wartości nutowych w taktach różnocząstkowych.	2
Ć12	Taneczne ćwiczenia kształtujące, a możliwości ruchowe grupy. Polka, Krakowiak doskonalenie układu o wyższej skali trudności. Tańce regionalne próba opracowania artystycznego wybranego tańca. Polonez samodzielne przygotowanie układu zaliczeniowego w grupach 4 parowych. Tańce towarzyskie cha-cha-cha - obroty partnerki i partnera. Wysłuchiwanie i zapis wartości nutowych w taktach o różnym metrum.	2
Ć13	Taneczna zabawa ludowa. Polka, Krakowiak doskonalenia układów zaliczeniowych, omówienie błędów. Tańce integracyjne dla grupy. Tańce towarzyskie cha-cha-cha; łączenie poznanych kroków i figur tanecznych, próba kompozycji własnego układu zaliczeniowego. Teoria muzyki -powtórka materiału.	2
Ć14	Zaliczenie rytmiki; dyktando rytmiczne, zaliczenie tematów rytmicznych. Powtórzenie zaliczeń praktycznych.	2
Ć15	Zaliczenie praktyczne przedmiotu; układy zaliczeniowe obowiązkowe i własne opracowania studentów. (I semestr)	2
Ć16	Reakcja ruchem na zmiany tempa i dynamiki w muzyce forma zabawowo-zadaniowa. Tańce regionalne - nauka tańca ze śpiewem. Polskie tańce narodowe Mazur, Kujawiak rys historyczny, charakterystyka muzyczno-ruchowa, technika tańca. Tańce towarzyskie walc wiedeński. Rytmika -wartości rytmiczne i ich zapis w taktach o różnym metrum.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć17	Tańce integracyjne dla grupy, metodyka nauczania. Mazur, Kujawiak technika tańca. Tańce towarzyskie walc wiedeński; obrót w prawo i kroki balansowe. Rytmika; wartości rytmiczne - nuta z kropką, ósemka z kropką szesnastka (realizacja ruchowa).	2
Ć18	Taneczne ćwiczenia kształtujące z elementami korekty wad postawy. Mazur technika tańca. Kujawiak - kroki i figury taneczne w 32 taktowym układzie lekcyjnym. Polskie tańce narodowe Oberek charakterystyka muzyczno-ruchowa. Tańce towarzyskie walc wiedeński; obrót w prawo, kroki boczne doskonalenie. Elementy muzyki; harmonia, artykulacja.	2
Ć19	Taneczna zabawa ludowa. Polskie tańce regionalne - metodyka nauczania. Mazur, Kujawiak, Oberek technika tańca, kroki i figury taneczne w 32 taktowym układzie lekcyjnym. Walc wiedeński doskonalenie poznanych elementów. Rytmika - realizacja ruchowa poznanych wartości rytmicznych w taktach o metrum 4/4 temat rytmiczny.	2
Ć20	Taneczna technika wolna. Tańce regionalne - modyfikacja wybranego tańca, propozycje studentów. Mazur technika i metodyka nauczania tańca. Kujawiak, Oberek technika tańca. Tańce towarzyskie; walc wiedeński - propozycja układu zaliczeniowego o niższej skali trudności. Rytmika polimetria taktowanie 2 i 4, 3 i 4	2
Ć21	Taneczna improwizacja ruchowa. Tańce innych narodów nauka wybranego tańca. Mazur - doskonalenie techniki i metodyki nauczania. Kujawiak, Oberek 32 taktowy układ lekcyjny, praca w zespołach 4-parowych, prezentacja, omówienie błędów. Tańce towarzyskie; walc wiedeński - propozycja układu zaliczeniowego o wyższej skali trudności. Rytmika - realizacja ruchowa poznanych wartości rytmicznych w taktach o metrum 3/4 temat rytmiczny	2
Ć22	Ćwiczenia taneczne w parach. Tańce regionalne ze śpiewem. Mazur- technika i metodyka nauczania poznanych kroków i figur tanecznych, doskonalenie. Kujawiak w wersji turniejowej - łączenia poznanych kroków i figur tanecznych o różnej skali trudności. Tańce towarzyskie ; Jave rytmizacja, krok podstawowy.	2
Ć23	Ćwiczenia kształtujące do muzyki. Tańce regionalne metodyka nauczania tańca ze śpiewem. Mazur- doskonalenie techniki, figury o charakterze parowo-zespołowym. Oberek doskonalenie techniki tańca. Tańce towarzyskie; Jave obrót pod ręką, figura ćwiecóbrotowa. Rytmika - realizacja ruchowa poznanych wartości rytmicznych w taktach własnej kompozycji.	2
Ć24	Propozycja własna studentów ćwiczeń ożywiających o charakterze tanecznym. Mazur układ zaliczeniowy o niższej skali trudności. Kujawiak na bazie poznanych kroków i figur kompozycja własnych układów tanecznych - praca w zespołach 4-parowych, prezentacja, omówienie błędów. Tańce towarzyskie; Jave zmiana ręki za plecami partnera. Teoria muzyki - analiza utworu muzycznego.	2
Ć25	Polskie tańce regionalne metodyka nauczania. Mazur układ zaliczeniowy o wyższej skali trudności. Kujawiak i oberek doskonalenie techniki, różne możliwości połączeń kroków i figur tanecznych, rozwiązania choreograficzne we współpracy z prowadzącym. Tańce towarzyskie; Jave figura taneczna stop and go, metodyka nauczania.	2
Ć26	Taneczna zabawa ludowa. Kompozycja układu tanecznego z zakresu poznanych tańców regionalnych (praca własna studentów). Mazur powtórka układów zaliczeniowych, omówienie błędów. Kujawiak i oberek doskonalenie techniki, samodzielne przygotowanie układu zaliczeniowego (forma turniejowa). Tańce towarzyskie; Jave doskonalenie techniki	2
Ć27	Pokazy i widowiska taneczne - podstawowe zasady kompozycji ruchowo-tanecznych, tworzenia na bazie poznanych kroków i figur tanecznych układu tanecznego przy współudziale prowadzącego. Tańce towarzyskie; Jave układ zaliczeniowy o niższej skali trudności.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć28	Pokazy i widowiska taneczne c.d. Prawidłowość zapisu tańca w taktach. Tańce towarzyskie; Jave - układ zaliczeniowy o wyższej skali trudności.	2
Ć29	Zaliczenie teoretyczne przedmiotu; test końcowy, zaliczenie tematów rytmicznych. Powtórzenie zaliczeń praktycznych.	2
Ć30	Zaliczenie praktyczne przedmiotu; układy zaliczeniowe obowiązkowe i własne opracowania studentów. (II semestr)	2
	RAZEM	60

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Praca w grupach
- M2 Konsultacje
- M3 Praca z podręcznikiem
- M4 Inne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	60
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	13
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	12
samodoskonalenie	10
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Aktywność na zajęciach
F3	Projekt zespołowy

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
P2	Aktywność na zajęciach
P3	Test



WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	aktywny udział w zajęciach, frekwencja powyżej 80%
2	uzyskanie zaliczeń cząstkowych z rytmiki i praktyki
3	ocena pozytywna z testu wiedzy

OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

1	Projekt zespołowy
---	-------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student potrafi rozpoznać i scharakteryzować poznane rodzaje tańca, posiada podstawową wiedzę z zakresu rytmiki i zasad muzyki niezbędną do prowadzenia zajęć o charakterze tanecznym, zna fachową terminologię.
NA OCENĘ 4	Student potrafi rozpoznać i wystarczająco scharakteryzować poznane rodzaje tańca, posiada średnią wiedzę z zakresu rytmiki i zasad muzyki niezbędną do prowadzenia zajęć o charakterze tanecznym, zna fachową terminologię.
NA OCENĘ 5	Student potrafi rozpoznać i dokładnie scharakteryzować poznane rodzaje tańca, posiada obszerną wiedzę z zakresu rytmiki i zasad muzyki niezbędną do prowadzenia zajęć o charakterze tanecznym, zna fachową terminologię.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student potrafi wykorzystać zdobyte wiadomości do nauczania wybranych form tanecznych poprzez; prezentacje na podstawowym poziomie poznanych kroków i figur tanecznych, słabą umiejętność komponowania prostych układów lekcyjnych, właściwy dobór i interpretację muzyki.
NA OCENĘ 4	Student potrafi wykorzystać zdobyte wiadomości do nauczania wybranych form tanecznych poprzez; średnią technicznie umiejętność prezentacji poznanych kroków i figur tanecznych, średnią umiejętność komponowania układów lekcyjnych, właściwy dobór i interpretację muzyki.
NA OCENĘ 5	Student potrafi wykorzystać zdobyte wiadomości do nauczania wybranych form tanecznych poprzez; prawidłową technicznie prezentację poznanych kroków i figur tanecznych, zaawansowaną umiejętność komponowania układów lekcyjnych, właściwy dobór i interpretację muzyki.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student wykazuje słabą umiejętność współdziałania w grupie, otwartość na nowe doświadczenia ruchowe
NA OCENĘ 4	Student wykazuje średnią umiejętność współdziałania w grupie, otwartość na nowe doświadczenia ruchowe
NA OCENĘ 5	Student wykazuje dużą umiejętność współdziałania w grupie, otwartość na nowe doświadczenia ruchowe

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W22	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15 Ć16 Ć17 Ć18 Ć19 Ć20 Ć21 Ć22 Ć23 Ć24 Ć25 Ć26 Ć27 Ć28 Ć29	M2 M3 M4	F2 P1 P2 P3
EK2	K_W22, K_U15	Cel1 Cel2	Ć5 Ć6 Ć7 Ć11 Ć12 Ć13 Ć15 Ć20 Ć21 Ć23 Ć24 Ć25 Ć26 Ć27 Ć28 Ć30	M1 M2 M4	F1 F2 F3 P1 P2
EK3	K_W22	Cel1	Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15 Ć20 Ć21 Ć29	M1 M4	F1 F2 F3 P1 P2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Bednarzowa B, Młodzikowska M. — *Tańce-rytm, ruch, muzyka*, Warszawa, 1983, Sport i Turystyka
- 2 Brzozowska Kuczkiewicz M. — *Emil Jaques-Dalcroze jego rytmika*, Warszawa, 1991, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne
- 3 Bzowsky L. M. — *Zabawa integracyjne formy polskich tańców ludowych*, Lublin, 2002, KLANZA
- 4 Kuźmińska O. — *Taniec w teorii i praktyce*, Poznań, 2002, AWF-Poznań
- 5 Wieczysty M. — *Tańczyć może każdy*, Kraków, 1986, PWM

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Dąbrowska W.G — *Taniec w polskiej tradycji Leksykon.*, Warszawa, 2005, MUZA SA
- 2 Kwaśnicowa Z. — *Zbiór piosenek tom I i II*, Warszawa, 1937, Nasza Księgarnia
- 3 Siemkowicz J. — *Ćwiczenia muzyczno ruchowe*, Warszawa, 1972, PZWS
- 4 Sroka Cz. — *Polskie tańce narodowe we współczesnych zabawach, konkursach i turniejach tanecznych*, Warszawa, 2009, ART-DRUK

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Anna Poznańska (kontakt: annapoznanska@poczta.onet.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Zofia Bubka (kontakt: zofiabubka@tlen.pl)

dr Anna Poznańska (kontakt: anna.poznanska@awf.krakow.pl)

mgr Jarosław Proniewicz (kontakt: jar.ula@interia.pl)



13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....