

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Taneczne formy rekreacji
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Recreational Dance Forms
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC24
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	1

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

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



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Dostarczenie wiedzy teoretycznej i kształtowanie praktycznych umiejętności w zakresie różnych form taneczno-muzycznych, podniesienie 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 grupie osób starszych, o różnym poziomie sprawności fizycznej.

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 prowadzenia zajęć tanecznych w grupie osób starszych
- EK3 Kompetencje społeczne: Student rozumie i docenia wartości tańca, wykazuje aktywną postawę wobec tej formy zajęć

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Podstawowe elementy ruchowe wykorzystywane w zajęciach tanecznych i zasady ich łączenie w tematy taneczne. Założenia i cele zabaw integracyjnych nauka wybranego tańca. Polskie tańce ludowe systematyka, charakterystyka, rys historyczny. Polskie tańce narodowe; Krakowiak i Polonez charakterystyka muzyczno-ruchowa, rytmizacja podstawowych kroków.	2
L2	Rekacja ruchem na zmiany tempa i dynamiki w muzyce. Polka odmiany kroku polkowego, technika tańca. Polskie tańce regionalne, nauka wybranego tańca z modyfikacją dla osób w starszym wieku. Krakowiak, Polonez - technika tańca. Walc angielski - rytmizacja, krok podstawowy.	2
L3	Pojęcie taktu, metrum, realizacja ruchowa (poprzez wykłaskiwanie, wytupywanie) odcinków muzycznych o metrum 2,3,4 miarowym. Kroki i figury taneczne Polki z modyfikacją dla osób w starszym wieku. Krakowiak, Polonez technika tańca. Tańce towarzyskie walc angielski ustawienia i trzymanie, krok ćwiercobotowy w prawo.	2
L4	Polka jako taniec uniwersalny łączenie elementów polki w krótkie układy taneczne z modyfikacją dla osób starszych. Umiejętność rozlicznia kroków i figur tanecznych w taktach. Krakowiak podstawowe kroki i figury taneczne. Polonez jako taniec korowodowy w ustawieniach parowych. Tańce towarzyskie walc angielski krok zmienny, krok ćwierć obrotowy w lewo. Rola rytmu w muzyce i tańcu.	2
L5	Podstawowe wartości rytmiczne zasady rozlicznia elementów tanecznych w różnych wartościach rytmicznych. Tańce integracyjne w kręgu nauka wybranego tańca dla grupy osób w starszym wieku. Krakowiak, Polonez - rozwiązania przestrzenne w oparciu o poznane kroki i figury taneczne. Walc angielski technika tańca.	2



ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L6	Polka - doskonalenie poznanych elementów w różnych konfiguracjach, metodyka nauczania. Krakowiak - 32 taktowy układ taneczny z modyfikacją dla osób w starszym wieku. Polonez rozwiązania 2, 4 i 8 taktowe w ustawieniach parowych. Walc angielski łączenie poznanych elementów tańca w układ. Budowa taktów różno-częstkowych o metrum 2/4, 3/4 i 4/4	2
L7	Polskie tańce regionalne oparte na kroku walczyka. Polka, Krakowiak - doskonalenie poznanych kroków i figur tanecznych, metodyka nauczania. Polonez forma towarzyska, zasady tworzenia układów. Walc angielski doskonalenie techniki. Elementy muzyki; akcent metryczny, takt, metrum rozliczanie taktów o różnym metrum	2
L8	Ćwiczenia utanczniające z zastosowaniem improwizacji ruchowej. Taneczna zabawa ludowa. Krakowiak rozwiązania taneczne w różnych ustawieniach grupy; w rozsypce, w liniach, na kole. Kujawiak rytmizacja, podstawowe kroki i figury taneczne. Tańce towarzyskie - walc angielski układ taneczny na zaliczenie. Elementy muzyki tempo, agogika	2
L9	Budowa układu tanecznego w formie zabawowej na bazie kroków i elementów polki zasady kompozycji. Krakowiak doskonalenie poznanych kroków i figur tanecznych, układ zaliczeniowy z modyfikacją dla osób w starszym wieku. Kujawiak i Oberek technika tańca. Cha cha cha rytmizacja, krok podstawowy. Elementy muzyki dynamika, akordyka	2
L10	Polskie tańce regionalne - nauka tańców ze śpiewem. Kujawiak łącznie kroków i figur tanecznych Oberek zastosowanie właściwej formy ruchowej dla osób w starszym wieku. Cha cha cha promenada i jej odmiany, ustawienia w parze, trzymania. Okresowa budowa utworu muzycznego.	2
L11	Kompozycja układów tanecznych, zasady prawidłowego doboru muzyki. Ćwiczenia taneczne w parach inwencja własna ćwiczących. Polka doskonalenie poznanych kroków i figur - układy zaliczeniowe o różnej skali trudności, z przeznaczeniem dla osób o różnym poziomie sprawności fizycznej. Kujawiak i Oberek- doskonalenie techniki tańca. Cha cha cha krok obrotowy. Zapis i realizacja tematów rytmicznych	2
L12	Ćwiczenia utanczniające a możliwości ruchowe grupy umiejętność właściwego doboru ćwiczeń dla osób w starszym wieku. Rola rytmu i tempa w doborze i rozliczeniu tanecznej formy ruchu. Kujawiak - doskonalenie techniki. Oberek wykorzystanie elementów tańca do zajęć z osobami starszymi. Cha-cha-cha łączenie poznanych kroków i figur w układy taneczne. Teoria muzyki analiza utworu muzycznego.	2
L13	Tańce integracyjne dla grupy nauka oraz własna interpretacja ruchowa wybranego tańca. Kujawiak zasada kompozycji ruchowej tańca - samodzielna kompozycja układów tanecznych na bazie poznanych elementów kujawiaka. Cha-cha-cha doskonalenie, układ zaliczeniowy. Zapis i realizacja tematów rytmicznych	2
L14	Na bazie poznanych elementów taneczno-ruchowych samodzielne tworzenie w zespołach 4-osobowych 32-taktowych układów tanecznych przeznaczonych dla osób w starszym wieku. Powtórka zagadnień teoretycznych i praktycznych układów zaliczeniowych	2
L15	Zaliczenie praktyczne przedmiotu	2
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 pokaz, objaśnienie



M2 Praca w grupach

M3 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	30
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	10
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
F2	Ćwiczenie praktyczne
F3	Projekt zespołowy

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Aktywność na zajęciach
P2	Średnia ważona ocen formułujących

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	aktywny udział w zajęciach
2	prezentacja nabytych umiejętności

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student potrafi rozpoznać i scharakteryzować poznane rodzaje tańca, posiada przeciętną wiedzę z zakresu rytmiki i zasad muzyki niezbędną do prowadzenia zajęć o charakterze tanecznym, zna fachową terminologię.
NA OCENĘ 4	Student potrafi rozpoznać i 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 prowadzenia zajęć tanecznych w grupie osób w starszym wieku poprzez; prezentacje na podstawowym poziomie poznanych kroków i figur tanecznych, prawidłową umiejętność komponowania prostych układów tanecznych.
NA OCENĘ 4	Student potrafi wykorzystać zdobyte wiadomości do prowadzenia zajęć tanecznych w grupie osób w starszym wieku poprzez; prezentacje na dobrym poziomie poznanych kroków i figur tanecznych, prawidłową umiejętność komponowania układów tanecznych o różnej skali trudności
NA OCENĘ 5	Student potrafi wykorzystać zdobyte wiadomości do prowadzenia zajęć tanecznych w grupie osób w starszym wieku poprzez; prezentacje na wysokim poziomie poznanych kroków i figur tanecznych, bardzo dobrą umiejętność komponowania układów tanecznych o różnej skali trudności
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student wykazuje prawidłową umiejętność współdziałania w grupie, otwartość na nowe doświadczenia ruchowe
NA OCENĘ 4	Student wykazuje dobrą umiejętność współdziałania w grupie, otwartość na nowe doświadczenia ruchowe
NA OCENĘ 5	Student wykazuje wysoką przeciętną 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 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14 L15		F3 F2 F1 P1 P2
EK2	K_W22, K_U15	Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14 L15		F3 F2 F1 P1 P2
EK3	K_W22	Cel1	L11 L13 L14 L15		F3 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Bednarzowa B, Młodzikowska M. — *Tance-rytm, ruch, muzyka*, Warszawa, 1983, Sport i Turystyka
- 2 Kuźminska O. — *Taniec w teorii i praktyce*, Poznań, 2002, AWF

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Brzozowska Kuczkiewicz M. — *Emil Jaques-Dalcroze jego rytmika*, Warszawa, 1991, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne
- 2 Bzowsky L. M. — *Zabawa integracyjne formy polskich tańców ludowych*, Lublin, 2002, KLANZA
- 3 Wieczysty M. — *Taneczność może każdy*, Kraków, 1986, PWM



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: annapoznanska@poczta.onet.pl)

mgr Jarosław Proniewicz

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

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