

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: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Gimnastyka korekcyjna

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                       |
|-----------------------------------------|-----------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Rytmika i taniec      |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Eurhythmics and Dance |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ANC21        |
| 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<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 1       | 0      | 16        | 0                        | 0                     | 0                       |
| 2       | 0      | 16        | 0                        | 0                     | 0                       |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Dostarczenie wiedzy teoretycznej i kształtowanie praktycznych umiejętności w zakresie różnych form taneczno-muzycznych
- Cel2 Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć o charakterze tanecznym

### 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 do nauczania wybranych form tanecznych poprzez; właściwą prezentację poznanych kroków i figur tanecznych, umiejętność komponowania układów lekcyjnych, właściwy dobór i interpretację muzyki.
- EK3 Kompetencje społeczne: Rozumie i docenia wartość tańca, wykazuje aktywną postawę wobec tej formy zajęć, wykazuje umiejętność współdziałania w grupie.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>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, rytymizacja podstawowych kroków tanecznych. Tańce integracyjne w kręgu - nauka wybranego tańca.                    | 2             |
| Ć2 | Polka rytymizacja kroku podstawowego, łączenie elementów tanecznych odcinkach w 8 i 16 taktowych. Krakowiak, Polonez - technika tańca. Tańce towarzyskie - rys historyczny, systematyka. Walc angielski, Cha-cha-cha - 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, Cha-cha-cha ustawienia i trzymanie, krok podstawowy. Rytmika - realizacja ruchowa ćwierć-nut i grup ósemkowych temat rytmiczny.                                                                              | 2             |
| Ć4 | 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, Cha-cha-cha technika tańca. Okresowa budowa utworu muzycznego (mały i duży okres muzyczny), zasady kompozycji układów tanecznych.                                                                   | 2             |
| Ć5 | 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, Cha-cha-cha doskonalenie techniki. Rytmika - nauka realizacji ruchowej całej nuty i półnuty temat rytmiczny | 2             |



## ĆWICZENIA

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | LICZBA GODZIN |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć6  | 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, Cha-cha-cha - doskonalenie techniki. Elementy muzyki rytm ,tempo, dynamika.                                                           | 2             |
| Ć7  | Taneczna zabawa ludowa. Polka, Krakowiak - doskonalenie poznanych kroków i figur tanecznych, układy zaliczeniowe. Polonez forma towarzyska, zasady tworzenia układów, rola wodzireja. Walc angielski, cha-cha-cha - łączenie w krótkie układy taneczne poznane kroki i figury. Rytmika realizacja ruchowa grup ósemkowych temat rytmiczny.                                                                       | 2             |
| Ć8  | Zaliczenie teoretyczne i praktyczne przedmiotu; pisemna praca semestralna, układy zaliczeniowe obowiązkowe i własne opracowania studentów (I semestr)                                                                                                                                                                                                                                                            | 2             |
| Ć9  | 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 ; Jave rytmizacja, krok podstawowy. Rytmika -wartości rytmiczne i ich zapis w taktach o różnym metrum.                                                     | 2             |
| Ć10 | Tańce integracyjne dla grupy, metodyka nauczania. Mazur, Kujawiak - technika tańca. Tańce towarzyskie Jave - obrót pod ręką, figura ćwiećobrotowa. Rytmika; wartości rytmiczne - nuta z kropką, ósemka z kropką szesnastka (realizacja ruchowa).                                                                                                                                                                 | 2             |
| Ć11 | 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 Jave zmiana ręki za plecami partnera Elementy muzyki; harmonia, artykulacja. Analiza utworu muzycznego.                                                      | 2             |
| Ć12 | Propozycja własna studentów ćwiczeń ożywiających o charakterze tanecznym. Mazur, Kujawiak, Oberek - technika tańca, kroki i figury taneczne w 32 taktowym układzie lekcyjnym. Jave figura taneczna stop and go, metodyka nauczania. Rytmika - realizacja ruchowa poznanych wartości rytmicznych w taktach o metrum 4/4 temat rytmiczny.                                                                          | 2             |
| Ć13 | Ćwiczenia taneczne w parach. Tańce regionalne - modyfikacja wybranego tańca, propozycje studentów. Mazur - technika i metodyka nauczania tańca. Kujawiak, Oberek- technika tańca. Tańce towarzyskie; Jave doskonalenie techniki. Rytmika polimetria taktowanie 2 i 4, 3 i 4                                                                                                                                      | 2             |
| Ć14 | 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; Jave - kompozycji własnego układu zaliczeniowego. Rytmika - realizacja ruchowa poznanych wartości rytmicznych w taktach o metrum 3/4 temat rytmiczny | 2             |
| Ć15 | 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.                                                                                                                                                            | 2             |
| Ć16 | Zaliczenie teoretyczne i praktyczne przedmiotu; test końcowy, pisemna praca semestralna, zaliczenie tematów rytmicznych, układy zaliczeniowe obowiązkowe i własne opracowania studentów (II semestr)                                                                                                                                                                                                             | 2             |
|     | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>32</b>     |



## 7 METODY DYDAKTYCZNE

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

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 32                                                |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                 |
| Inne                                                                                             |                                                   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 15                                                |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 15                                                |
| samodoskonalenie umiejętności taneczno-ruchowych                                                 | 33                                                |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 100                                               |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>                                             | 4                                                 |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Aktywność na zajęciach |
| F2 | Projekt zespołowy      |
| F3 | Projekt indywidualny   |

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| P1 | Aktywność na zajęciach            |
| P2 | Średnia ważona ocen formułujących |
| P3 | Test                              |

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                                     |
|---|-----------------------------------------------------|
| 1 | Aktywny udział w zajęciach, frekwencja powyżej 80%  |
| 2 | uzyskanie zaliczeń częściowych z rytmiki i praktyki |
| 3 | ocena pozytywna z testu wiedzy                      |

### OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

|   |                      |
|---|----------------------|
| 1 | Projekt indywidualny |
| 2 | Projekt zespołowy    |

## KRYTERIA OCENY

|                     |
|---------------------|
| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |
|---------------------|



|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Student potrafi rozpoznać i w podstawowym zakresie 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 w średnim zakresie 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 dużą 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 poznanych form tanecznych poprzez; prezentację na stopniu podstawowym poznanych kroków i figur tanecznych, umiejętność komponowania układów lekcyjnych, właściwy dobór i interpretację muzyki.                        |
| NA OCENĘ 4          | Student potrafi w stopniu średnim wykorzystać zdobyte wiadomości do nauczania poznanych form tanecznych poprzez; średnią technicznie prezentację poznanych kroków i figur tanecznych, średnią umiejętność komponowania układów lekcyjnych, właściwy dobór i interpretację muzyki. |
| NA OCENĘ 5          | Student potrafi w wysokim stopniu wykorzystać zdobyte wiadomości do nauczania poznanych form tanecznych poprzez; poprawną technicznie prezentację poznanych kroków i figur tanecznych, wysoką umiejętność komponowania układów lekcyjnych, właściwy dobór i interpretację muzyki. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| NA OCENĘ 3          | Rozumie i docenia wartość tańca, wykazuje słabą aktywnie postawę wobec tej formy zajęć, wykazuje słabe umiejętność współdziałania w grupie.                                                                                                                                       |
| NA OCENĘ 4          | Rozumie i docenia w średnim zakresie wartość tańca, wykazuje średnio aktywną postawę wobec tej formy zajęć, wykazuje średnie umiejętność współdziałania w grupie.                                                                                                                 |
| NA OCENĘ 5          | Rozumie i docenia w wysokim stopniu wartość tańca, wykazuje aktywną postawę wobec tej formy zajęć, wykazuje umiejętność współdziałania w grupie.                                                                                                                                  |

## 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       | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9<br>Ć10 Ć11 Ć12<br>Ć13 Ć14 Ć15<br>Ć16 |                    | F1 P2 P3             |
| EK2                               | K_U15                               | Cel1 Cel2       | Ć4 Ć5 Ć6 Ć7<br>Ć12 Ć13 Ć14<br>Ć15                                  |                    | F3 F2 F1 P2 P3<br>P1 |
| EK3                               | K_W22                               | Cel1            | Ć5 Ć6 Ć14                                                          |                    | F1 P2 P1             |



## 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 płaśców tom I i II*, Warszawa, 1937, Nasza Księgarnia
- 3 Siemkiewicz J. — *Ćwiczenia muzyczno ruchowe*, Warszawa, 1972, PZWS
- 4 Sroka Cz. — *Polskie tańce narodowe*, Warszawa, 1990, COMUK

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

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

.....  
.....