

I. KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu/modułu:		Rytmika i taniec/Aktywizacja przez ruch i muzykę				
Nazwa angielska:		Rhythmm and dance /Activation by movement and music				
Kierunek studiów:		Wychowanie fizyczne				
Tryb/Poziom studiów:		Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie				
Profil studiów		praktyczny				
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Przyrodniczo - Techniczny, Zakład Wychowania Fizycznego				
Prowadzący przedmiot:		mgr Monika Zamorska				
Formy zajęć, liczba godzin						
Semestr	W	C	L	WR	Łącznie	ECTS
2	-	30	-	-	30	2
Cel przedmiotu:						
C1 – Nauka i popularyzacja tańca i form tanecznych. C2 – Wszechstronne zdobycie wiadomości i umiejętności szeroko rozumianej kultury tańca. C3 – Umuzycznienie. C4 – Promowanie aktywności ruchowej poprzez taniec. C5 – Poznanie techniki wykonywania różnych gatunków tańca.						
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:						
brak						
Oczekiwane efekty kształcenia:						
EU 1 – Student potrafi zaprezentować wybrane tańce , poznane podczas zajęć. Odtwarza kroki i figury, które składają się na wybrany taniec. EU 2 – Student potrafi zaplanować metodykę nauczania poszczególnych tańców oraz potrafi omówić technikę ich wykonania. EU 3 – Student wie jak rozwijać i pogłębiać zainteresowanie muzyką i tańcem oraz umiejętnie organizować swój czas wolny aktywnością ruchową jaką jest taniec. EU 4 – Student ma pogłębioną świadomość rangi zajęć rytmiczno-tanecznych w procesie wychowania fizycznego. EU 5 - Student potrafi zastosować kroki i figury taneczne w różnych typach lekcji wychowania fizycznego.						
Treści programowe:						
Forma zajęć: ćwiczenia sem. II						Liczba godzin
Ćw. 1	Ćwiczenia rytmiczno – muzyczne. Taktowanie nogami i rękoma. Wyklaskiwanie rytmu. Sposoby wykonywania podstawowych ćwiczeń rytmicznych odtwarzających wartość nut. Realizacje ruchowe tempa muzycznego. Rytmu taneczne.					2

	Marsze, bieg i podskoki. Pozycje RR i NN – ustawienia i kierunki ruchu.	
Ćw. 2	WALC ANGIELSKI Charakterystyka tańca. Ustawienie, trzymanie. Kroki i figury taneczne: Right Turn, Left Turn, Closed Changes, Natural turn, Reverse Turn. Układy taneczne na zaliczenie.	2
Ćw. 3	Taniec nowoczesny – HIP HOP / poziom I / Charakterystyka tańca i muzyki tanecznej. Balans i pulsacja tańca. Kroki i figury charakterystyczne dla tańca hip hop. Koordynacja kroków tanecznych. Izolacje taneczne.	2
Ćw. 4	CHA-CHA-CHA Charakterystyka tańca. Ustawienie, trzymanie, pozycje w tańcach latynoamerykańskich. Kroki i figury taneczne: Cha Cha Chasses, Close Basic Movement, Time Step, Checks from Open PP and Open CPP, Spot Turns, Hand to Hand. Układ taneczny na zaliczenie.	2
Ćw. 5	WALC WIEDEŃSKI Charakterystyka tańca. Ustawienie, trzymanie. Kroki i figury taneczne: Right Turn, Left Turn, Closed Changes, Natural Turn, Reverse Turn. Choreografia grupowa. Układ taneczny na zaliczenie.	2
Ćw. 6	SAMBA Charakterystyka tańca. Akcja Samba Bounce. Ustawienie, trzymanie. Kroki i figury taneczne: Basic Movements, Samba Whisks, Samba Walks, Travelling Voltas, Travelling Botafogos. Układy taneczne na zaliczenie.	2
Ćw. 7	Taniec nowoczesny - HIP HOP / poziom II/ Charakterystyka tańca i muzyki tanecznej. Balans i pulsacja tańca. Kroki i figury charakterystyczne dla tańca hip hop. Koordynacja kroków tanecznych. Układ taneczny na zaliczenie.	2
Ćw. 8	JIVE, ROCK and ROLL Charakterystyka tańców. Ustawienie i trzymanie. Kroki i figury taneczne: Basic Movement, Change of Places RtL, LtR, American Spins, Stop and Go. Link, kicki, flicki. Układ taneczny na zaliczenie.	2
Ćw. 9	DANCE FITNESS Charakterystyka tańca i muzyki tanecznej. Kroki i figury charakterystyczne dla tańca. Koordynacja kroków tanecznych. Układ taneczny na zaliczenie.	2
Ćw. 10	MODERN JAZZ Charakterystyka tańca i muzyki tanecznej. Kroki i figury charakterystyczne dla modern jazz. Koordynacja kroków tanecznych. Układ taneczny na zaliczenie.	2
Ćw. 11	Taniec SALSA i BACHATA. Charakterystyka tańców. Ustawienie i układ rąk. Wybrane podstawowe	3

	kroki i figury taneczne. Koordynacja bioder i tułowia. Układy taneczne na zaliczenie.	
Ćw. 12	QUICKSTEP, FOXTROT, TANGO Charakterystyka tańców, rozliczenia rytmiczne, krok podstawowy, Right Turns Układ taneczny na zaliczenie	2
Ćw. 13	POLKA, POLONEZ Charakterystyka tańca. Ustawienie i trzymanie. Kroki i figury taneczne Polka: krok podstawowy, palce-pięta, haczyk, zeskoki, kółeczka, klaskanie, obroty. Polonez: krok podstawowy, trzymanie, figury grupowe, układ zespołowy, tworzenie choreografii na bale szkolne Układ taneczny na zaliczenie.	2
Ćw. 14	TAŃCE INTEGRACYJNE Charakterystyka tańców. Interpretacja muzyki dla dzieci przedszkolnych i uczniów klas I-III. Rozwijanie koordynacji ruchowej dzieci młodszych. Układ taneczny na zaliczenie.	2
Ćw. 15	Samodzielna rozgrzewka w oparciu o poznane ćwiczenia taneczno – rytmiczne oraz wykorzystanie podstawowych kroków, elementów i izolacji tanecznych w rozgrzewce. Doskonalenie poznanych tańców towarzyskich. Zaliczenie przedmiotu.	2
	Suma godzin	30
Narzędzia dydaktyczne:		
1	Głośnik, odtwarzacz muzyki	
Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F1.	Opanowanie ćwiczeń rytmicznych i tanecznych.	
F2.	Aktywność i zaangażowanie podczas zajęć.	
P1.	Pozytywne zaliczenie układów tanecznych.	
P2.	Zaliczenie na ocenę wybranych tańców.	
Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		30
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta)		6
Przygotowanie się do zajęć		6
SUMA		42
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		2
Literatura podstawowa i uzupełniająca		
Literatura podstawowa:		
1. B. Siedlecka – „Taniec w edukacji dzieci i młodzieży”, Wrocław 2003		
2. O. Kuźmińska, H. Popielewska – „Taniec, rytm, muzyka”, Poznań 1995		

3. M. Gwardys – „Technika tańca”, warszawa 1975
4. W. Laird – „Technique of Latin Dancing”, London 1994
5. A. Moore – “Ballroom Dancing”, London 2002
6. M. Wiczysty – “Tańczyć może każdy”, Warszawa 2009
7. J.Rey, „Taniec, jego rozwój i formy”, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1958r.

Literatura uzupełniająca:

1. Olex-Mierzejewska - „Fitness”, AWF Katowice 2002r.

Efekty kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
EU 1	K_U09 K_U13	C1, C5	II sem. Ćw. 2-15	1	P
EU 2	K_U13	C1, C3, C5	II sem. Ćw. 2-15	1	P
EU 3	K_K01 K_U06	C2, C3	II sem. Ćw. 15	1	F
EU 4	K_U10 K_U02	C3, C5	II sem. Ćw. 1	1	F
EU 5	K_U12 K_U03	C1, C3, C5	II sem. Ćw. 2-14	1	P

II. FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY

	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5
Efekt 1	Nie potrafi poprawnie zademonstrować podstawowych elementów, kroków i figur tanecznych	Demonstruje ćwiczenia taneczne z błędami	Potrafi zademonstrować w sposób poprawny wymagane taneczne kroki i figury.	Wzorowo prezentuje zadane kroki i figury taneczne.
	Nie potrafi	Potrafi przedstawić	Potrafi poprawnie	Potrafi szczegółowo

Efekt 2	przedstawić metodyki nauczania poszczególnych tańców, nie zna techniki wykonania figur i kroków.	metodykę nauczania niektórych tańców, skrótowo opisuje technikę ich wykonania	przedstawić metodykę poszczególnych tańców oraz omówić technikę ich wykonania.	przedstawić metodykę nauczanych tańców oraz bardzo dobrze zna technikę ich wykonania
Efekt 3	Nie zwraca uwagi na rozwijanie i pogłębianie zainteresowaniem muzyką i tańcem oraz organizowaniem swojego czasu wolnego aktywnością ruchową.	Sporadycznie zwraca uwagę na rozwijanie i pogłębianie zainteresowaniem muzyką i tańcem oraz swojego czasu wolnego aktywnością ruchową.	Kontroluje, rozwija i pogłębia zainteresowanie muzyką i tańcem oraz chętnie organizuje swój czas wolny poprzez muzykę i taniec.	Zawsze bardzo chętnie rozwija i pogłębia zainteresowanie muzyką i tańcem oraz chętnie organizuje swój czas wolny muzyką i tańcem.
Efekt 4	Nie dostrzega możliwości stosowania zajęć tanecznych w procesie wychowania fizycznego.	Słabo dostrzega rangę zajęć tanecznych w procesie wychowania fizycznego	Dostrzega świadomość rangi zajęć tanecznych w procesie wychowania fizycznego	Ma pogłębioną świadomość rangi zajęć tanecznych w procesie wychowania fizycznego.
Efekt 5	Nie posiada wiedzy dotyczącej planowania, programowania i prowadzenia lekcji, nie zna jej struktury.	Słabo orientuje się w planowaniu, programowaniu lekcji. Struktura budowy lekcji jest skrócona.	Dobrze orientuje się w planowaniu i programowaniu zajęć dydaktycznych. Lekcja jest dobrze przygotowana i przeprowadzona.	Bardzo dobrze planuje, programuje zajęcia dydaktyczne oraz wzorowo przeprowadza lekcję.
III. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE				
1. Informacja gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami laboratorium 2. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć 3. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) 4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)				