

KARTA MODUŁU / PRZEDMIOTU – SYLABUS

Nazwa modułu: TANIEC MODERN I CONTEMPORARY		Kod modułu:	
Jednostka prowadząca moduł: Wydział Tańca		Rok akademicki: 2022/2023	
Kierunek: TANIEC		Specjalność: CHOREOGRAFIA	
Forma studiów: NIESTACJONARNA, II stopnia		Profil kształcenia: OGÓLNOAKADEMICKI	Status modułu: OBOWIĄZKOWY
Forma zajęć: ĆWICZENIA	Język modułu: POLSKI	Rok/semestr: I -II/ 1-4	Wymiar godzin: 62
Koordynator modułu	KIEROWNIK ZAKŁADU TAŃCA		
Prowadzący zajęcia	dr Paulina Wycichowska/mgr Andrzej Adamczak		
Cele przedmiotu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyrobienie umiejętności sprawnego, wyrazistego i świadomego wykorzystywania możliwości ruchowych ciała ze szczególnym uwzględnieniem kontroli pracy centrum. 2. Wyrobienie szybkiej orientacji w kierunkach przemieszczania się. 3. Rozbudzenie wrażliwości na piękno ruchu i pełnię wyrazu artystycznego oraz rozwijanie inwencji twórczej, wyobraźni muzycznej i ruchowo-przestrzennej. 4. Kształtowanie umiejętności myślenia o ruchu w kategorii estetyki poprzez uwrażliwianie na plastykę ciała, powiązanie ruchu z muzyką. 5. Uświadomienie funkcjonowania ruchu w przestrzeni, pojęcia czasowania, ograniczeń i swobody, zawieszenia, kierunku ruchu, jego znaczenia, ekspresji, dynamiki itp. 6. Uświadomienie różnic między technikami tańca modern: Martha Graham, Jase Limon, Merce Cunningham, Lester Horton, oraz metod: Alexandra, releasing, body mind, ideokinesis, improwizacji i improwizacji kontaktowej. 7. Umiejętność dostrzegania różnic i podobieństw między technikami tańca współczesnego a tańcem klasycznym. 8. Wykształcenie umiejętności stosowania zagadnień i pojęć technik tańca współczesnego w praktyce. 9. Pobudzenie zainteresowania w zdobywaniu wiedzy o tańcu 		
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza z zakresu tańca klasycznego		
Kategorie EK	Nr EK	EFEKTY KSZTAŁCENIA MODUŁU (EK)	Symbol EK kierunkowy
Wiedza	1	ma ogólną wiedzę dotyczącą form, gatunków i stylów tańca oraz systematyki technik tanecznych (taniec współczesny, taniec klasyczny, taniec jazzowy i formy tańców nowoczesnych, polskie tańce narodowe, taniec charakterystyczny, t. historyczne i źródłowe formy tańca, taniec towarzyski); potrafi rozpoznać i rozróżnić szkoły, techniki i style choreograficzne z kręgu twórców tańca współczesnego XX i XXI wieku	K2_W04
	2	ma rozszerzoną wiedzę na temat zasady kompozycji tańca i choreografii; zna zasady reżyserii, inscenizacji i dramaturgii spektakli; zna i rozumie w stopniu rozszerzonym wzorce leżące u podstaw kreacji artystycznej, umożliwiające swobodę i niezależność wypowiedzi artystycznej	K2_W06
	3	ma wiedzę z zakresu środków warsztatowych w stopniu niezbędnym do realizacji własnych projektów artystycznych	K2_W08
	4	wykazuje zrozumienie wzajemnych relacji pomiędzy teoretycznymi i praktycznymi aspektami studiowanego kierunku studiów oraz wykorzystuje tę wiedzę dla dalszego rozwoju artystycznego	K2_W13

Umiejętności	5	posiada rozwiniętą osobowość artystyczną, umożliwiającą tworzenie, realizowanie i wyrażanie własnych koncepcji artystycznych	K2_U01
	6	umie wykorzystywać środki wyrazu i analizę choreo-techniczną wybranego repertuaru	K2_U04
	7	posługuje się profesjonalną terminologią związaną ze studiowanym kierunkiem studiów i specjalnością	K2_U06
	8	ma umiejętność twórczego działania w procesie kreacji dzieła choreograficznego oraz umie wykorzystywać wiedzę z zakresu choreografii jako wizualnego aspektu dzieła choreograficznego	K2_U07
	9	ma umiejętność stosowania intermedialnych i multimedialnych kreacji artystycznych; potrafi przygotowywać działania twórcze z wykorzystaniem najnowszych technologii we współpracy z partnerami z innych dziedzin sztuki i nauki	K2_U09
	10	jest przygotowany do współdziałania z innymi osobami w ramach prac zespołowych i jest zdolny do podjęcia wiodącej roli w takich zespołach	K2_U10
	11	w sposób odpowiedzialny podchodzi do występów publicznych, wykazując się umiejętnością nawiązania kontaktu z odbiorcami	K2_U13
Kompetencje	12	rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie, potrafi inspirować i organizować proces uczenia się innych osób	K2_K01
	13	jest zdolny do samodzielnego integrowania nabytej wiedzy oraz podejmowania w zorganizowany sposób nowych i kompleksowych działań, także w warunkach ograniczonego dostępu do potrzebnych informacji	K2_K02
	14	posiada umiejętność krytycznej oceny	K2_K04
	15	potrafi inicjować pracę z innymi osobami w ramach wspólnych projektów i działań	K2_K06
	16	zna i rozumie podstawowe pojęcia i zasady z zakresu ochrony własności przemysłowej i prawa autorskiego oraz konieczność zarządzania zasobami własności intelektualnej	K2_K08
TREŚCI PROGRAMOWE MODUŁU			Liczba godzin
Semestr I			14
<p>1. Ćwiczenia wstępne mają na celu przygotowanie aparatu ruchowego studentów w granicach naturalnego i prawidłowego jego funkcjonowania w ćwiczeniach wykonywanych w dalszej części zajęć. W tej części:</p> <p>Body rolls – rolling down, rolling up (spinal succession):</p> <ul style="list-style-type: none"> - w pozycjach <i>parallel</i>, we wszystkich pozycjach nóg tańca klasycznego, - w połączeniu z <i>plie i releve</i>, - ze zmiennym czasowaniem, <p>Table- top, flat back:</p> <ul style="list-style-type: none"> - we wszystkich pozycjach nóg, - w połączeniu z <i>rolling down i rolling up</i>, - w połączeniu z <i>plie i releve</i>, - z <i>drop i bounces</i> całego korpusu i górnej części ciała, - z <i>arm i leg extensions</i>, <p>Isolations różnych części ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> - głowy, - ramion, - klatki piersiowej, - bioder, - w kierunkach prostych – przód, tył, bok, - w kierunkach kolistych, - według różnych płaszczyzn ruchu –czołowej, strzałkowej, poprzecznej, <p>Roll-over – różnego rodzaju przetoczenia po podłodze.</p> <p>Dowolne ćwiczenia wstępne, naciągające (<i>pull</i>) napinające i wydłużające mięśnie w koordynacji z oddechem.</p>			

Ćwiczenia wstępne mogą być wzbogacone przez *stretching*, ćwiczenia izometryczne i siłowe.

2. **Ćwiczenia na podłodze** (floore-work) powinny przygotować poszczególne grupy mięśni do uzyskania pełnej sprawności ruchowej, zwiększenia ich siły i wytrzymałości, zakresu elastyczności pracy mięśni i ścięgien, ruchomości stawów a także do doskonalenia formy ruchu. Ćwiczenia są realizowane w leżeniu, siadzie i klęku, bez obciążenia nóg ciężarem ciała.

Sitting spine stretches – rozciąganie kręgosłupa w pozycji siedzącej:

praca głowy i szyi:

- *bend* we wszystkich kierunkach
- krążenie głową
- *twist*

Curve, tilt, side bend, arch w V, I, II, IV pozycjach siedzących:

- w kierunkach prostych,
- w kierunkach kołowych,
- przechodząc z kierunku w kierunku według w/w płaszczyzn ruchu,
- *bounces* w połączeniu z *twist*,
- *spiral*

Ćwiczenia mają na celu odizolowanie pracy kręgosłupa od pracy dolnej części ciała, oraz odizolowanie od siebie: głowy, górnej i dolnej części kręgosłupa.

Leg exercises w leżeniu tyłem: przejścia z położenia *parallel* do *en dehors*:

- proste,
- z ugięciem stawów biodrowych i kolanowych,
- z pracą stóp (*point – flex*),
- z *plie* i *extension*, jednej i obu nóg w kierunkach:
 - wzdłuż linii ciała,
 - do sufitu,
 - *a’la seconde*.

Kneeling spine curls: w klęku podpartym z przodu:

- *lower-back*
- *middle-curve*
- *upper-body*

Side fall :

- z klęku obunóż,
- z klęku na jednym kolanie,

Contraction i release w I, II, V, IV pozycjach siedzących:

- z *bounce* w *curve*
- z rękami :
 - o w II pozycji,
 - o w położeniu litery „V”
- z *port de bras*: pozycja wyjściowa II, łokcie do podbrzusza, *release – extension* do litery „V”

Breathing w V pozycji:

- wydech w położeniu *contraction*, wdech z *release*,
- z rękoma na kolanach,
- z *twist upper-body*
- z *twist* bioder,
- z *arm extension*.

Hip spiral w IV pozycji z flex-point:

- w rozliczeniu na „4”
- w rozliczeniu na „2”
- w rozliczeniu na „1”

- z *port de bras*,
- z przejściem do leżenia tyłem

3. **Ćwiczenia na środku sali** (centre work) poza rozwijaniem i doskonaleniem sprawności i koordynacji ruchowej całego ciała powinny przyczynić się do wyrobienia w maksymalnym stopniu umiejętności świadomego, dynamicznego i celowego operowania ruchem, izolowania ruchu, koordynacji i poczucia równowagi.

Plie, grand plie – releve w wszystkich pozycjach nóg:

- z *bounces upper body* w *curve, tilts i arche*
- z *rond upper-body*: ¼, ½, całe koło
- z *drop miednicy i bounces*

Parallel i turn out i reverse w I i II pozycjach nóg: z plie i releve:

- z *bounces* korpusu we wszystkich kierunkach
- z *rond upper-body*: ¼, ½, całe koło
- z *grand plié i drop* korpusu
- z *contraction i release*

Peeling the foot:

- *parallel,*
- *en tournant*
- z *shifting body weight* we wszystkich kierunkach
- w połączeniu z *brush*

Brushes we wszystkich kierunkach:

- *parallel*
- *en tournant*
- w połączeniu z *plie* w I, II, IV pozycjach
- ze *swing rąk*
- z *plié jw.* z *bounces upper-body*
- w połączeniu z *lunge*

Shifting body weight:

- *under-curve*
- w połączeniu z *brush*
- z wychyleniami *upper-body*

Drop-swing rąk

z II pozycji:

- z *bounces upper-body* we wszystkich kierunkach
- wykonując pełne koło: *en dehors, en dedans* w płaszczyźnie czołowej
- z *bounces i rolling up i releve*
- z *parallel i turn-out*
- z *twist* korpusu z III pozycji:
- w płaszczyźnie strzałkowej
- z *plie i bounces upper-body*

Swing a leg:

- *parallel*
- *en dehors*: przód-tył, bok *open –cross*,
- z rękami w II pozycji
- ze *swing rąk*

Grand battement jeté

- *en tournant*
- w połączeniu z *plie* w I, II, IV pozycjach
- ze *swing rąk*
- z *plie jw.* z *bounces upper-body*
- w połączeniu z *lunge*

Adagio

- litera "T" z *tour lent*
- *off balance*

Skipping parallel:

- w miejscu,
- ze zwrotem o ¼ obrotu,
- z *drop upper-body*

Jumps w *parallel*, I, II pozycjach

4. **Ćwiczenia przestrzenne** (cross the space) mają przede wszystkim za zadanie wyrobienie umiejętności wyczuwania przestrzeni oraz wykonywania zadań ruchowych w różnych kierunkach z uwzględnieniem zmian poziomów i płaszczyzn ruchu, dynamiki i czasowania:

Walking in the moon (chodzenie po księżycu) – pas fondus parallel:

- na całej stopie,
- z wejściem na pół palce

Triplets (trzy kroki tej samej długości – pierwszy na *plie*, dwa na pół palcach):

- *simple*,
- z *twist* korpusu,
- z krążeniem ramionami
- ze *swing* ramionami i *upper body curve*,
- ze *swing* ramionami i *upper body arch*

Skipping parallel:

- *simple*,
- *en tournant*
- w połączeniu z *jump parallel*

Running – płaski ,prosty bieg, w trakcie którego pokonujemy jak najwięcej przestrzeni, zachowując stabilne położenie ramion i rąk.

Running – leaps (naprzemiennie - jete an avant)

- *simple*,
- z *twist* korpusu i *swing* ramion.

Jumps, hops, leaps, skips – różnorodne typy skoków:

- z dwóch na dwie nogi,
- z dwóch na jedną,
- z jednej na jedną,
 - nogi proste,
 - nogi podgięte
 - z pracą korpusu
 - z *port de bras*

Kombinacja taneczna - wykorzystująca poznane elementy, uwzględniając zmiany tempa, metrum, dynamiki, płaszczyzn, poziomów i kierunków ruchu.

Semestr II

- Rozwinięcie zagadnień I semestru z uwzględnieniem zmian: tempa i metrum poziomów i płaszczyzn przestrzeni.
- Konstruowanie całych bloków lekcji tańca współczesnego: *flore work*, *centre work*, *cross the space* oraz kombinacji podsumowującej lekcję.

20

Zadania techniczne:

- *off balance*
- *Pirouettes off balance*
- *falls*
- policentryzm w ruchu
- *Isolations*
- improwizacja

Semestr III

5. **Ćwiczenia wstępne** w połączeniu z *breathings* mają na celu przygotowanie aparatu ruchowego studentów w granicach naturalnego i prawidłowego jego funkcjonowania w ćwiczeniach wykonywanych w dalszej części zajęć.

Body rolls w postawie stojącej – rolling down, rolling up (spinal succession):

- w pozycjach *parallel*, we wszystkich pozycjach nóg tańca klasycznego,
- w połączeniu z *plié i relevé*,
- ze zmiennym czasowaniem,
- ze zmianą tempa,
- z *twist* korpusu i *arm extension*,
- z *figure eights*,

Table- top, flat back:

- we wszystkich pozycjach nóg,
- w połączeniu z *rolling down i rolling up*,
- w połączeniu z *plié i relevé*,
- z *drop i bounces* całego korpusu i górnej części ciała,
- z *twist* korpusu z *arm i leg extensions*,
- z 1/4, i 1/2 obrotu

Isolations różnych części ciała:

- w kierunkach prostych – przód, tył, bok,
- w kierunkach kolistych,
- według różnych płaszczyzn ruchu – czołowej, strzałkowej, poprzecznej,
- kombinacjach płaszczyzn i kierunków
- policentrycznie

Roll-over – różnego rodzaju przetoczenia po podłodze.

- z *arm i leg extension*,
- ze zmianą kierunków ruchu,
- ze zmianą poziomów i płaszczyzn

Dowolne ćwiczenia wstępne, naciągające (*pull*) napinające i wydłużające mięśnie w koordynacji z oddechem.

Ćwiczenia wstępne mogą być wzbogacone przez *stretching*, ćwiczenia izometryczne i siłowe, metodę Feldenkraisa®.

6. **Ćwiczenia na podłodze** (floore work) powinny przygotować poszczególne grupy mięśni do uzyskania pełnej sprawności ruchowej, zwiększenia ich siły i wytrzymałości, zakresu elastyczności pracy mięśni i ścięgien, ruchomości stawów a także do doskonalenia formy ruchu. Ćwiczenia są realizowane w leżeniu, siadzie i kłękach, bez obciążenia nóg ciężarem ciała.

W tej części:

Sitting spine stretches – rozciąganie kręgosłupa w pozycji siedzącej:

14

praca głowy i szyi:

- *bend* we wszystkich kierunkach,
- we wszystkich : V, I, II, IV pozycjach siedzących,
- krążenie głową,
- *twist*,
- z różnymi *port de bras*

Curve, tilt, side bend, arch w V, I, II, IV pozycjach siedzących:

- w kierunkach prostych,
- w kierunkach kołowych,
- przechodząc z kierunku w kierunku według w/w płaszczyzn ruchu,
- *bounces* w połączeniu z *twist*,
- *spiral*
- z *roll-over*

Ćwiczenia mają na celu odizolowanie pracy kręgosłupa od pracy dolnej części ciała, oraz odizolowanie od siebie: głowy, górnej i dolnej części kręgosłupa.

Leg exercises w leżeniu tyłem: przejścia z położenia *parallel do en dehors*:

- proste,
- z ugięciem stawów biodrowych i kolanowych,
- z pracą stóp (*point – flex*),
- z *plie i extension*, jednej i obu nóg w kierunkach:
 - wzdłuż linii ciała,
 - do sufitu,
 - *a'la seconde*.
 - *across*

Kneeling spine curls: w klęku podpartym z przodu:

- *lower-back*
- *middle-curve*
- *upper-body*

Hip spiral w IV pozycji z flex-point:

- w rozliczeniu na „4”
- w rozliczeniu na „2”
- w rozliczeniu na „1”
 - z *port de bras*,
 - z przejściem do leżenia tyłem

Contraction i release w I, II, V, IV pozycjach siedzących:

- z *bounce w curve*
- z rękami w II pozycji
- z *port de bras*: pozycja wyjściowa II, łokcie do podbrzusza, *release - extension* do litery „V”
- z hip-spirale do side cross
- z *shifting body weight* :
 - przez IV pozycję do położenia attitude

Breathing w V pozycji:

- wydech w położeniu *contraction*, wdech z *release*,
- z rękoma na kolanach,
- z *twist upper-body*

- z *twist* bioder,
- z *arm extension*.

7. **Ćwiczenia na środku sali** (centre work) poza rozwijaniem i doskonaleniem sprawności i koordynacji ruchowej całego ciała powinny przyczynić się do wyrobienia w maksymalnym stopniu umiejętności świadomego, dynamicznego i celowego operowania ruchem, izolowania ruchu, koordynacji i poczucia równowagi.

W tej części:

Plie, grand plie – releve w wszystkich pozycjach nóg:

- z *bounces upper body* w *curve*, *tilts* i *arche*
- z *rond upper-body*: $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, całe koło
- z *drop miednicy* i *bounces*

Parallel i turn out i reverse w I i II pozycjach nóg: z plie i releve:

- z *bouces* korpusu we wszystkich kierunkach
- z *rond upper-body*: $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, *en tournant*
- z *grand plié* i *drop* korpusu
- z *contraction* i *release* $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, *en tournant*

Peeling the foot:

- *parallel*,
- *en tournant*
- z *shifting body weight* i *lunges* we wszystkich kierunkach
- w połączeniu z *brush*
- z różnymi *port de bras*

Brushes we wszystkich kierunkach:

- *parallel*
- *en tournant*
- w połączeniu z *plie* w I, II, IV pozycjach
- ze *swing rąk*
- z *plié* jw. z *bounces upper-body*
- w połączeniu z *lunge*
- ze zmianą tempa i częstotliwości

Shifting body weight:

- *under-curve*
- w połączeniu z *brush*
- z wychyleniami *upper-body*
- z *twist*
- z *falls* i *rolings-over*

Side fall :

- z pozycji stojącej,
- z naskoku

Drop-swing rąk

z II i III pozycji:

- z *bounces upper-body* we wszystkich kierunkach
- *recovery* i *rebound*: *en dehors*, *en dedans* w płaszczyźnie czołowej i strzałkowej

- z *bounces i rolling up i releve*
- z *parallel i turn-out*
- z *twist* korpusu
- *en tournant*
- z *plie i bounces upper-body*
- *drop* miednicy

Swing a leg:

- *parallel*
- *en dehors*: przód-tył, bok *open –cross*,
- z *port de bras*
- ze *swing* rąk
- z $\frac{1}{2}$ *turns*

Grand battement jeté

- *en tournant*
- w połączeniu z *plie* w I, II, IV pozycjach
- z *plié undercurve*
- ze *swing* rąk
- z *plie jw.* z *bounces upper-body*
- z *shifting body weight i lunge*

Adagio

- litera "T" z *tour lent*
- przejścia z pozy w pozę *en tournant*
- *off balance*
- ze zmianą płaszczyzn i poziomów ruchu

Skipping parallel:

- w miejscu,
- ze zwrotem o $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ *turns*,
- z *drop upper-body*
- z *contraction*

Jumps :

- w *parallel*, I, II pozycjach
- z *contraction*
- ze zmianą kierunków
- z izolowaną reakcją korpusu i rąk

8. **Ćwiczenia przestrzenne** (cross the space) mają przede wszystkim za zadanie wyrobienie umiejętności wyczuwania przestrzeni oraz wykonywania zadań ruchowych w różnych kierunkach z uwzględnieniem zmian poziomów i płaszczyzn ruchu, dynamiki i czasowania.

W tej części:

Triplets (trzy kroki tej samej długości – pierwszy na *plie*, dwa na pół palcach):

- *simple*,
- z *twist* korpusu,
- z krążeniem ramionami
- ze *swing* ramionami i *upper body curve*,
- ze *swing* ramionami i *upper body arch*
- z *roll-over*

<ul style="list-style-type: none"> - z jumps <p>Skipping parallel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - simple, - en tournant - w połączeniu z jump parallel <p>Running – płaski ,prosty bieg, w trakcie którego pokonujemy jak najwięcej przestrzeni, włączając port de bras i pracę korpusu.</p> <p>Running – leaps (naprzemiennie - jete an avant)</p> <ul style="list-style-type: none"> - simple, - z twist korpusu i swing ramion, - z contraction i release <p>Jumps, hops, leaps, skips – różnorodne typy skoków:</p> <ul style="list-style-type: none"> - z pracą korpusu - z port de bras - z contraction i release - z falls i roll-over <p>Kombinacja taneczna - wykorzystująca poznane elementy, uwzględniając zmiany tempa, metrum, dynamiki, płaszczyzn, poziomów i kierunków ruchu.</p>			
<p>Semestr IV</p> <ul style="list-style-type: none"> - 9. Rozwinięcie zagadnień I semestru z uwzględnieniem zmian: tempa i metrum poziomów i płaszczyzn przestrzeni. - Świadomy i odpowiedzialny dobór akompaniamentu do lekcji uwzględniając polirytmie i polimetrię: <ul style="list-style-type: none"> - we współpracy z akompaniатorem. - z nośników cyfrowych - Konstruowanie całych lekcji tańca współczesnego pod kątem egzaminu końcowego. 		14	
Metody kształcenia	1. Exercices, 2. analiza treści dydaktycznych 3. praca indywidualna 4. realizacja zadań artystycznych		
Metody weryfikacji EK	Ponumerowane metody weryfikacji		Nr EK
	1. Kolokwium		1-16
	2. Egzamin		1-16
	3. Projekt - publiczna prezentacja		4
KORELACJA EK Z TREŚCIAMI PROGRAMOWYMI, METODAMI KSZTAŁCENIA I WERYFIKACJI EK			
Nr EK	Treści kształcenia	Metody kształcenia	Metody weryfikacji
1-16	1-9	1-4	1-3
Warunki zaliczenia			
Rok	I		II
Semestr	I	II	III IV
ECTS	1	1	1 1
Liczba godzin w semestrze	14	20	14 14
Rodzaj zaliczenia	Zaliczenie	Kolokwium	Zaliczenie Egzamin

Literatura podstawowa

- „MODERN DANCE METHODS” – Elizabeth Sherbon, The University of Kansas, 1975
„ILLUSTRIERTE TANZTECHNIK VON JOSÉ LIMÓN” – Daniel Lewis, Heinrichshofen-Bücher, 1990
„THE ILLUSTRATED DANCE TECHNIQUE OF JOSE LIMÓN” – Daniel Lewis, Princeton Book Company 1999
„INTERNATIONAL DICTIONARY OF MODERN DANCE” –Taryn Benbow-Pfalzgraf, St. James Press, 1998
„MODERN DANCE TERMINOLOGY” –Paul Love, Princeton Book Co, 1997
„Taking Root to Fly- ten articles on functional anatomy” – Irene Dowd

Literatura uzupełniająca

- „GIMNASTYKA JAZZOWA – ĆWICZENIA Z MUZYKĄ DLA WSZYSTKICH” – Olga Kuźmińska, Sport i Turystyka, Warszawa 1985
„PILATES DLA KAŻDEGO” – Denise Austin, Zysk i S-ka Wydawnictwo s.j Poznań 2003
„CIAŁO I UMYŚŁ” – Sara Martin Medium, Warszawa 1993
„POST MODERN DANCE” – Barbara Sier-Janik, Centrum Edukacji Artystycznej, Warszawa 1995
„Stretching” – Sven-A. Söiveborn, Sport i Turystyka Warszawa 1990

KALKULACJA NAKŁADU PRACY STUDENTA

Zajęcia dydaktyczne	62	Przygotowanie się do prezentacji / koncertu	10
Przygotowanie się do zajęć	18	Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia	5
Praca własna z literaturą	25	Inne	
Konsultacje			
łącny nakład pracy w godzinach	120	łącna liczba punktów ECTS	4

Możliwości kariery zawodowej

Podjęcie pracy tancerza-wykonawcy. Podjęcie pracy choreografa w zespołach tanecznych

Ostatnia modyfikacja sylabusu

Data	Imię i nazwisko	Czego dotyczy modyfikacja
30.09.2022	dr hab. Andrzej Morawiec dr Paulina Wycichowska mgr Andrzej Adamczak	Aktualizacja