

Nazwa przedmiotu: Technika ruchu z elementami tańców tradycyjnych		Rok akademicki
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Wydział Dyrygentury i Wokalistyki Chóralnej, Edukacji Muzycznej i Rytmiki		2020/2021 2021/2022
Nazwa kierunku: Edukacja artystyczna w zakresie sztuki muzycznej		
Forma studiów: stacjonarne I st.	Profil kształcenia: ogólnoakademicki (A)	Status przedmiotu: obowiązkowy
Specjalność: Rytmika		Rok III / Semestr V, VI
Język przedmiotu: polski	Forma zajęć: ćwiczenia	Wymiar zajęć: 60 godzin
Koordynator przedmiotu	Kierownik Katedry Rytmiki i Improwizacji Fortepianowej Prowadzący zajęcia: dr hab. Aleksandra Dziurosz, prof. UMFC	
Cele przedmiotu	1. Wykształcenie świadomego poruszania się, opartego na technikach ruchu (m.in. na: teorii Rudolfa von Labana oraz metod: Alexandra, Releasing, Body&Mind). 2. WYROBIEŃCIE umiejętności sprawnego, wyrazistego i świadomego wykorzystywania możliwości ruchowych ciała ze szczególnym uwzględnieniem kontroli pracy centrum. 3. Wykształcenie umiejętności stosowania zagadnień i pojęć technik ruchu w praktyce. 4. Wykształcenie wiedzy i umiejętności w zakresie różnych form tańców tradycyjnych. 5. Kształtowanie umiejętności myślenia o ruchu w kategorii estetyki poprzez uświadamianie na plastykę ciała, powiązanie ruchu z muzyką. Uświadamienie funkcjonowania ruchu w przestrzeni, pojęcia czasowania, ograniczeń i swobody, zawieszenia, kierunku ruchu, jego znaczenia, ekspresji, dynamiki itp.	
Wymagania wstępne	Ogólna sprawność fizyczna (siła, plastyka i sprężystość ciała). Podstawowa wiedza z zakresu anatomii i motoryki ciała.	

Kod efektu	PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ	Przypisanie do efektów specjalnościowych (kierunkowych)
------------	---------------------------------	---

w zakresie WIEDZY (W)		
1	zna wybrane techniki i metody wspomagające trening ciała – wybrane formy aktywności fizycznej oraz rozumie wzajemne relacje między muzyką a ruchem	W2
2	posługuje się zasadami z technik ruchu i wiedzą z zakresu różnych form tańców tradycyjnych w połączeniu ich z muzyką	W7

w zakresie UMIEJĘTNOŚCI (U)		
3	opanował efektywne techniki ćwiczenia umożliwiające ciągły rozwój ruchowy poprzez samodzielną pracę twórczą	U1

w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH (K)		
4	rozumie konieczność rozwoju własnej osobowości twórczej poprzez poszerzanie wiedzy, doskonalenie umiejętności i rozwijanie kreatywności	K1

TREŚCI PROGRAMOWE	
	Liczba godzin
1. Omówienie i praktyczne zastosowanie podstawowych zasad wykonywania ćwiczeń z technik i metod wspomagających trening ciała: → yoga, → technika Pilates, → technika Alexandra,	10

→ Releasing → Body&Mind. Program zakłada omówienie i praktyczne zastosowanie zestawów ćwiczeń, które stanowią kombinację w.w. metod i technik ruchowych. Zestawienia elementów technicznych konstruowane są w sposób umożliwiający realizację wszystkich celów przedmiotu Technika ruchu. Ważnym aspektem jest skupienie uwagi prowadzącego na wyrównaniu poziomu wiedzy i umiejętności wszystkich Studentów biorących udział w zajęciach.	
2. Realizacja kombinacji tanecznych opartych na podstawowych elementach z zakresu techniki ruchu. Omówienie oraz zastosowanie w praktyce pojęć / teorii dotyczących ruchu:	4
• Jakość ruchu.	2
• Intencja ruchu.	2
• Ekspresja muzyczno-ruchowa.	2
3. Omówienie i praktyczne zastosowanie podstawowych kroków i figur polskich tańców ludowych (regionalnych) i narodowych.	10
	Liczba godzin
4. Realizacja zadań ruchowych opartych na metodzie improwizacji. Tematyka zadań jest zaproponowana przez prowadzącego, lecz również przez Studentów.	10
• Doskonalenie wykonywania ćwiczeń z poznanych technik; praca z partnerem oraz z partnerami: poznanie sposobów ruchowej współpracy z drugą osobą oraz w grupie; różne możliwości organizacji ruchu i przestrzeni w pracy w parach i w grupie (równoległość, odbicie lustrzane, kontrast, kanon, ewolucje, tworzenie treści).	
5. Omówienie i praktyczne zastosowanie podstawowych kroków i figur tańców ludowych (regionalnych) i narodowych innych krajów europejskich.	10
6. Ćwiczenia wzmacniające, rozciągające, usprawniające ciało, budujące świadomość i konsekwencję ruchu oraz plastykę ciała.	10

Metody kształcenia
1. Wykład problemowy, dotyczący wybranej treści
2. Prezentacja materiału ruchowego przez nauczyciela
3. Wykonywanie ćwiczeń i zadań typowych oraz rozwiązywanie zadań artystycznych (w tym kreatywnych)

Weryfikacja efektów uczenia się	
Metody weryfikacji	Nr efektu ¹
1. Zaliczenie – realizacja zleconego zadania	1, 2, 3, 4
2. Kolokwium – realizacja zleconego zadania	1, 2, 3, 4

Korelacja efektów uczenia się z treściami i metodami kształcenia oraz metodami ich weryfikacji ²			
Nr efektu uczenia się	Treści kształcenia	Metody kształcenia	Metody weryfikacji
1	1-6	1, 2, 3	1, 2
2	1-6	1, 2, 3	1, 2
3	1-6	1, 2, 3	1, 2
4	1-6	1, 2, 3	1, 2

Warunki zaliczenia
Semestr V – zaliczenie; kontrola frekwencji na zajęciach, prawidłowe i świadome wykonanie elementów ruchowych poznanych w danym semestrze; zadania improwizacyjne.
Semestr VI – kolokwium; kontrola frekwencji na zajęciach, znajomość materiału ruchowego poznanego w ciągu całego roku akademickiego; znajomość terminologii oraz zasad z techniki ruchu; znajomość form tańców tradycyjnych; zadania improwizacyjne oraz zadania choreograficzne do przygotowania poza zajęciami (temat zadania podany przez prowadzącego na min 4 tygodnie przed egzaminem).

Literatura podstawowa

¹ odnosimy się do uprzednio sformułowanych przez nas efektów uczenia się

² należy podać numer efektu uczenia się, numery odpowiednich zakresów treści kształcenia oraz przyporządkować im metody kształcenia i weryfikacji (podać numery)

1. „ANALIZA RUCHU TANECZNEGO WG METOD LABANA-JOSSA-LEEDERA” – Irena Turska, COPSA z. 63, Warszawa 1963.
2. „ANALIZA WYBRANYCH ZAGADNIEŃ I SYSTEMÓW TAŃCA MODERN – ICH WYKORZYSTANIE W KSZTAŁCENIU RYTMICZKIM” – Monika Sojka, praca magisterska, AMiFC, Warszawa, 1998
3. „ĆWICZENIA TANECZNE” – Irena Kik, COMUK, Warszawa 1973.
4. „EMIL JAQUES-DALCROZE I JEGO RYTMIKA” – Marzena Brzozowska-Kuczkiewicz, WSiP, Warszawa 1991.
5. „ROZWÓJ SOMATYCZNY I MOTORYCZNY” – Ryszard Przewęda, PZWS, Warszawa 1973.
6. „RUCH JAKO CZYNNIK ORGANIZACJI I WYRAZU W UTWORACH MUZYCZNYCH” – Stefan Szuman, PWM, Kraków 1951.
7. „TECHNIKA TAŃCA” – Maria Gwardys, COMUK, Warszawa 1975.
8. „ĆWICZENIA MUZYCZNO-RUCHOWE. PORADNIK METODYCZNY”, Janina Siemkiewicz, PZWS, Warszawa 1973.
9. „Polskie tańce narodowe systematyka” – Czesław Sroka, Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury, Warszawa 1990.
10. „TAŃCUJĄCE DOBRZE” – Grażyna Dąbrowska, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1991.
11. „TANIEC W POLSKIEJ TRADYCJI LEKSYKON”, Grażyna Dąbrowska, Muza S.A., Warszawa 2005/2006.
12. „5 TAŃCÓW POLSKICH” – Jadwiga Hryniewiecka, Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury, Warszawa 1990.

Literatura uzupełniająca

„TANIEC W TEORII I PRAKTYCE”, O. Kuźmińska AWF Poznań 2002.

Kalkulacja nakładu pracy studenta potrzebnej do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (w godz.)

Zajęcia dydaktyczne – godziny kontaktowe	60
Przygotowywanie się do zajęć	25
Praca z literaturą	20
Konsultacje	
Przygotowywanie się do prezentacji/koncertu	
Przygotowywanie się do egzaminu, zaliczenia	20
Inne	
Łączny nakład pracy studenta w godz.	125
Liczba punktów ECTS	zgodnie z programem studiów 5

Rok	I		II		III		IV	
Semestr	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Punkty ECTS					2	2		
Liczba godzin w tygodniu					30	30		
Rodzaj zaliczenia					zaliczenie	kolokwium		

Możliwości kariery zawodowej

- jako artysta działający na polach dziedzin sztuk performatywnych – scenicznych potrafi w świadomie operować własnym ciałem – narzędziem niezbędnym do wyrażania treści i emocji.
- cykl zajęć przygotował Studenta do podjęcia kształcenia w zakresie przedmiotu Taniec Współczesny (rok I, studia II stopnia).

Data	Kto modyfikował	Czego dotyczy modyfikacja
16.09.2019	Dr hab. Aleksandra Dziurosz	Aktualizacja
11.10.2020	Dr hab. Magdalena Stępień	j. w.
27.10.2021.	Prof. dr hab. W. Tchórzewska-Kapała	aktualizacja karty, korekta punktów ECTS

SPOSÓB REALIZACJI I WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ ZOSTAŁY DOPASOWANE DO SYTUACJI EPIDEMIOLOGICZNEJ WEWNĘTRZNYMI AKTAMI PRAWNYMI UCZELNI