

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK
Rok akademicki 2023/2024

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C25.RiT	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Rytmika i taniec <i>Calisthenics and dance</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>studia I stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>mgr Jolanta Drezno</i>
1.6. Kontakt	<i>jdrezno@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>wymagany charakterem studiów poziom sprawności i wydolności fizycznej</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>sala gimnastyczna - sala fitness</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>instruktaż, opis, objaśnienie, metoda inscenizacji, pokaz, ćwiczenia</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Bednarzowa B., Młodzikowska M. Tańce. Rytm, ruch, muzyka. Wybór dla potrzeb wychowania fizycznego. WSiT. Warszawa 1983.</i> 2. <i>Kuźmińska O., Taniec w teorii i praktyce. AWF. Poznań 2002.</i> 3. <i>Nowakowska K., Rytm, muzyka, taniec w wychowaniu fizycznym. Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP. Kielce 1999.</i>
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Gutowska W., Nauczanie tańca w szkole. W: Lider 2001. nr 6.</i> 2. <i>Kręcielewska B., Taniec współczesny. (red.) Skrypt wykładów opracowany dla Centralnego Ośrodka Metodyki i Upowszechniania Kultury. Warszawa 1985.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

<p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Ćwiczenia:</p> <p><i>C1. Koordynacja ruchu z muzyką. Wrażliwość na rytm muzyczny. Umiejętność dostosowania ruchu do muzyki.</i></p> <p><i>C2. Rola ćwiczeń muzyczno-ruchowych i tańca w kulturze fizycznej. Nauka różnych stylów tanecznych. Choreografia układów tanecznych.</i></p> <p><i>C3. Systematyka tańców. Zapoznanie studentów z prostymi formami tańców regionalnych, narodowych i innych narodów.</i></p> <p><i>C4. Rola tańców towarzyskich i integracyjnych w wychowaniu dzieci i młodzieży.</i></p> <p><i>C5. Zapoznanie studentów z metodyką nauczania poszczególnych elementów i form ćwiczeń muzyczno- ruchowych i form tanecznych.</i></p> <p><i>C6. WYROBIENIE u studentów umiejętności prowadzenia zajęć z elementami rytmiki i tańca.</i></p>
<p>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Ćwiczenia i zabawy rytmiczne.</i> 2. <i>Zabawy ze śpiewem, taneczne i inscenizowane.</i> 3. <i>Ćwiczenia muzyczno-ruchowe z elementami aerobiku, z wykorzystaniem stepów, hantli i mat treningowych. Nauka prowadzenia ćwiczeń ruchowych do muzyki z wykorzystaniem dostępnych przyborów. Nauka tworzenia prostego układu ćwiczeń.</i>

4. *Metodyka nauczania polskich tańców ludowych: regionalnych. Tańce oparte na chodzie, biegu, podskokach, przytupnięciach i obrotach: Trojak- taniec śląski, Wyrwany- taniec kielecki.*
5. *Tańce regionalne oparte na kroku polkowym: Grożony- taniec śląski.*
6. *Tańce regionalne oparte na kroku walca: Nie chcę Cię znać- taniec śląski.*
7. *Metodyka nauczania polskich tańców narodowych. Krok podstawowy i nauka prostego układu tanecznego: Krakowiak.*
8. *Tańce innych narodów: taniec grecki- Zorba.*
9. *Tańce towarzyskie. Systematyka i metodyka nauczania walca angielskiego, walca wiedeńskiego.*
10. *Nauka tańców latinoamerykańskich: cha-cha, samba, salsa, jive.*
11. *Tańce integracyjne: Belgijski, Swing w ulicze.*
12. *Zajęcia przygotowane i prowadzone przez studentów w zakresie ćwiczeń do muzyki z wykorzystaniem dostępnych środków.*

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>rozumie znaczenie ćwiczeń muzyczno-ruchowych i tańców w procesie edukacji i rozwoju psychomotorycznego dzieci i młodzieży</i>	WF1P_W09 NAU1_W04
W02	<i>posiada wiedzę merytoryczną z zakresu techniki i metodyki nauczania wymienionych powyżej tańców niezbędną do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, zna fachową terminologię</i>	WF1P_W18 NAU1_W15
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>posiada podstawowe umiejętności ruchowe i techniczne w zakresie kroków podstawowych różnych rodzajów tańców dające możliwość prawidłowej demonstracji</i>	WF1P_U02 NAU1_U03
U02	<i>posiada umiejętności pracy w grupie dla realizacji celów edukacyjnych i sportowych</i>	WF1P_U06 NAU1_U07
U03	<i>posiada umiejętności w zakresie wykonania i demonstrowania w wymienionych powyżej ćwiczeniach rytmicznych i tanecznych</i>	WF1P_U16
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>posiada zdolność współpracy w zespole, potrafi pełnić w nim różne role, umie podejmować i wyznaczać zadania, posiada umiejętności organizacyjne związane z przygotowaniem i realizacją działań rytmicznych i tanecznych</i>	WF1P_K01 NAU1_K02
K02	<i>rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych</i>	WF1P_K02

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01										x				x			x				
W02										x				x			x				
U01										x							x				
U02										x							x				
U03										x				x			x				
K01										x				x			x				
K02										x				x			x				

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Student uczestniczył aktywnie w 60% wszystkich zaplanowanych zajęć, dostatecznie prawidłowo zatańczył tańce regionalne, narodowe, innych narodów, integracyjne, kroki podstawowe w tańcach towarzyskich, wykonał dostatecznie zadanie domowe i dostatecznie poprowadził ćwiczenia muzyczno-ruchowe dla danej grupy wiekowej.
	3,5	Student uczestniczył aktywnie w 60% wszystkich zaplanowanych zajęciach, prawidłowo zatańczył tańce regionalne, narodowe, innych narodów, integracyjne, kroki podstawowe w tańcach towarzyskich, wykonał dobrze zadanie domowe i dobrze poprowadził ćwiczenia muzyczno-ruchowe dla danej grupy wiekowej.
	4	Student uczestniczył aktywnie w 80% wszystkich zaplanowanych zajęciach, prawidłowo zatańczył tańce regionalne, narodowe, innych narodów, integracyjne, kroki podstawowe w tańcach towarzyskich, wykonał dobrze zadanie domowe i dobrze poprowadził ćwiczenia muzyczno-ruchowe dla danej grupy wiekowej.
	4,5	Student uczestniczył aktywnie we wszystkich zaplanowanych zajęciach, prawidłowo zatańczył tańce regionalne, narodowe i innych narodów, integracyjne, kroki podstawowe w tańcach towarzyskich, wykonał dobrze zadanie domowe i dobrze poprowadził ćwiczenia muzyczno-ruchowe dla danej grupy wiekowej.
	5	Student uczestniczył aktywnie we wszystkich zaplanowanych zajęciach, prawidłowo zatańczył tańce regionalne, narodowe, innych narodów, integracyjne, kroki podstawowe w tańcach towarzyskich, wykonał bardzo dobrze zadanie domowe i poprowadził prawidłowo ćwiczenia muzyczno-ruchowe dla danej grupy wiekowej.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w ćwiczeniach	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń	25	35
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....