

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK
Rok akademicki 2024/2025

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	sala gimnastyczna - sala fitness	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	instruktaż, opis, objaśnienie, metoda inscenizacji, pokaz, ćwiczenia	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Bednarzowa B., Młodzikowska M. <i>Tańce. Rytm, ruch, muzyka. Wybór dla potrzeb wychowania fizycznego.</i> WSiT. Warszawa 1983. 2. Kuźmińska O., <i>Taniec w teorii i praktyce.</i> AWF. Poznań 2002. 3. Nowakowska K., <i>Rytm, muzyka, taniec w wychowaniu fizycznym.</i> Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP. Kielce 1999.
	uzupełniająca	1. Gutowska W., <i>Nauczanie tańca w szkole. W: Lider 2001. nr 6.</i> 2. Kręcielewska B., <i>Taniec współczesny. (red.) Skrypt wykładów opracowany dla Centralnego Ośrodka Metodyki i Upowszechniania Kultury.</i> Warszawa 1985.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)	
Ćwiczenia: C1. Koordynacja ruchu z muzyką. Wrażliwość na rytm muzyczny. Umiejętność dostosowania ruchu do muzyki. C2. Rola ćwiczeń muzyczno-ruchowych i tańca w kulturze fizycznej. Nauka różnych stylów tanecznych. Choreografia układów tanecznych. C3. Systematyka tańców. Zapoznanie studentów z prostymi formami tańców regionalnych, narodowych i innych narodów. C4. Rola tańców towarzyskich i integracyjnych w wychowaniu dzieci i młodzieży. C5. Zapoznanie studentów z metodyką nauczania poszczególnych elementów i form ćwiczeń muzyczno- ruchowych i form tanecznych. C6. WYROBIENIE u studentów umiejętności prowadzenia zajęć z elementami rytmiki i tańca.	
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)	
Ćwiczenia: 1. Ćwiczenia i zabawy rytmiczne. 2. Zabawy ze śpiewem, taneczne i inscenizowane. 3. 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.	

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	rozumie znaczenie ćwiczeń muzyczno-ruchowych i tańców w procesie edukacji i rozwoju psychomotorycznego dzieci i młodzieży	WF1P_W09 NAU1_W04
W02	posiada wiedzę merytoryczną z zakresu techniki i metodyki nauczania wymienionych powyżej tańców niezbędną do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, zna fachową terminologię	WF1P_W18 NAU1_W15
w zakresie UMIĘTNOŚCI:		
U01	posiada podstawowe umiejętności ruchowe i techniczne w zakresie kroków podstawowych różnych rodzajów tańców dające możliwość prawidłowej demonstracji	WF1P_U02 NAU1_U03
U02	posiada umiejętności pracy w grupie dla realizacji celów edukacyjnych i sportowych	WF1P_U06 NAU1_U07
U03	posiada umiejętności w zakresie wykonania i demonstrowania w wymienionych powyżej ćwiczeniach rytmicznych i tanecznych	WF1P_U16
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	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	WF1P_K01 NAU1_K02
K02	rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych	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)

.....