

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK

Rok akademicki 2025/2026

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	jolanta.drezno@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

5. SPECYFICZNOŚĆ 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. Podolska B. Rytmika dla dzieci. Wydawnictwo Impuls. Kraków 2021. 2. Tejer-Baranowska E. Ciało w ruchu. Taniec jako narzędzie rozwoju i edukacji. E-book 2025. 3. Siedlecka B, Biliński W. Taniec w edukacji dzieci i młodzieży: podręcznik dla nauczycieli. Wyd. AWF. Wrocław 2003. 4. Kuźmińska O. Taniec w teorii i praktyce. AWF, Poznań 2002.
	uzupełniająca	1. Puszcza D. Tańce integracyjne - sprawdzony patent na lekcje WF. Wychowanie fizyczne i zdrowotne 2020, 2, 20-21. 2. Siedlecka B, Biliński W. Taniec w edukacji dzieci i młodzieży: podręcznik dla nauczycieli. Wyd. AWF. Wrocław 2003.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia: C1. Student zna teoretyczne podstawy ćwiczeń muzyczno-ruchowych i tańca, w tym różnorodne style taneczne, systematykę tańców regionalnych i narodowych oraz znaczenie tańca i rytmiki w wychowaniu fizycznym dzieci i młodzieży. C2. Student potrafi dostosować ruch do rytmu muzyki, samodzielnie tworzyć choreografie, prowadzić zajęcia z elementami rytmiki i tańca oraz nauczać poszczególnych form ćwiczeń muzyczno-ruchowych zgodnie z metodyką nauczania. C3. Student jest przygotowany do współpracy z grupą dzieci i młodzieży, potrafi integrować uczestników zajęć poprzez tańce towarzyskie i integracyjne oraz promuje aktywny udział w zajęciach muzyczno-ruchowych w sposób etyczny i wspierający rozwój grupy.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia: - Ćwiczenia i zabawy rytmiczne. - Zabawy ze śpiewem, taneczne i inscenizowane. - 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 latynoamerykańskich: cha-cha, samba, salsa, jive.*
11. *Tańce integracyjne: Belgijski, Swing w uliczce.*
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 prosumatycznych</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			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)

.....