

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2021

Jednostka Organizacyjna:	ZAKŁAD GIMNASTYKI, TAŃCA I ĆWICZEŃ MUZYCZNO-RUCHOWYCH				Kierunek: WF			
Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	II STOPIEŃ							
Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)	PRAKTYCZNY							
Nazwa zajęć (przedmiotu):	SPECJALIZACJA INSTRUKTORSKA – RÓŻNE FORMY TAŃCA							
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	II	3,4	wykłady	50	50	4	DO WYBORU	POLSKI
		ćwiczenia	200	200	16			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):	dr Agnieszka Zabrocka, dr Danuta Fostiak							
E-mail:	agazet1979@interia.pl , fostdan@wp.pl							
Wymagania wstępne:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zainteresowanie tańcem 2. Umiejętność poruszania się do muzyki 							
Cele zajęć (przedmiotu):	<p>C1 - Opanowanie przez studenta wiedzy i umiejętności niezbędnych do uzyskania uprawnień instruktora tańca (tańca klasycznego, nowoczesnego, współczesnego, ludowego i towarzyskiego)</p> <p>C2 - Przygotowanie uczestników specjalizacji do programowania i prowadzenia zajęć z różnych form tańca</p> <p>C3 - Doskonalenie własnych umiejętności studentów w zakresie techniki różnych form tańca</p> <p>C4 - Przekazanie wiadomości teoretycznych oraz umiejętności metodycznych niezbędnych do realizacji procesu szkolenia sportowego.</p>							

C5 - Kształcenie umiejętności łączenia ruchu z muzyką.		
C6 - Kształtowanie umiejętności w zakresie tańca klasycznego, nowoczesnego, współczesnego, ludowego i towarzyskiego.		
Opis efektów uczenia się dla zajęć oraz ich powiązanie z efektami uczenia się dla kierunku		
WIEDZA		
W1	Zna podstawowe wiadomości z zakresu muzyki, ćwiczeń rytmicznych i tańca. Rozumie znaczenie muzyki, rytmu, tempa i tańca w aktywności ruchowej. Zna rolę tańca w rozwoju indywidualnym i społecznym. Zna historię i charakterystykę polskich tańców narodowych, tańca sportowego, współczesnego, nowoczesnego, klasycznego. Zna technikę wykonania i metodykę nauczania podstawowych kroków i figur tańca klasycznego, współczesnego, nowoczesnego, sportowego, ludowego.	K_W14
UMIĘJĘTNOŚCI		
U1	Umie wykorzystać muzykę i ćwiczenia rytmiczne w zajęciach ruchowych.	K_U12
U2	Przyswoił sobie właściwe nawyki dotyczące postawy i techniki poruszania się różnych form tańca (taniec ludowy, towarzyski, współczesny, nowoczesny, klasyczny)..	K_U13
U3	Umie wykonać podstawowe ćwiczenia techniki tańca klasycznego, kroki i figury tańca sportowego, współczesnego, nowoczesnego, ludowego. Umie zastosować ćwiczenia taneczne kształtujące określone zdolności motoryczne.	K_U13
U4	Umie nauczać różnych form tańca (taniec ludowy, towarzyski, współczesny, nowoczesny, klasyczny). Umie stworzyć i nauczyć choreografii różnych form tańca(taniec ludowy, towarzyski, współczesny, nowoczesny)	K_U13
KOMPETENCJE		
K1	Jest przygotowany do realizacji zadań dydaktycznych w zakresie różnych form tańca(taniec ludowy, towarzyski, współczesny, nowoczesny, klasyczny). Jest przygotowany do pełnienia roli nauczyciela różnych form tańca, animatora czasu wolnego, a także współtworzenia programów edukacyjnych o charakterze wolno-czasowym (w zakresie tańca)	K_K08
Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:		
W1 - ocena eksperta odpowiedzi w trakcie egzaminu ustnego		
U1 – ocena eksperta prowadzenia lekcji z rytmiki.		
U2 – ocena ekspercka prowadzenia lekcji z tańca klasycznego, współczesnego, nowoczesnego, sportowego, ludowego.		
U3 – ocena sprawdzianów umiejętności technicznych z tańca klasycznego, współczesnego, nowoczesnego, sportowego, ludowego.		
U4 - ocena sprawdzianów umiejętności tworzenia i nauczania choreografii z różnych form tańca.		

K1 – ocena eksperta prowadzenia lekcji z tańca.

Aby uzyskać zaliczenie zajęć (przedmiotu) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.

Metody i formy realizacji zajęć (przedmiotu):

Ćwiczenia praktyczne realizowane metodą syntetyczną, analityczną i mieszaną.
Forma zabawowa, zadaniowa i ścisła.

METODY DYDAKTYCZNE:

- wykład z prezentacją multimedialną;
- demonstrowanie;
- instruowanie;
- trening umiejętności;
- studium przypadku;
- metody twórczego rozwiązywania problemów;

Przedmiot realizowany jest w formie wykładów i ćwiczeń. Część zajęć realizowana z wykorzystaniem metody Design Thinking

Treści kształcenia:

Wykłady:

Charakterystyka różnych form tańca (taniec ludowy, towarzyski, współczesny, nowoczesny, klasyczny)

Rola i funkcje tańca

Zasady, formy, metody i środki treningowe w tańcu

Metodyka nauczania technik różnych form tańca

Charakterystyka i rola motoryczności w tańcu

Technika i systematyka nauczania różnych form tańca (taniec ludowy, towarzyski, współczesny, nowoczesny, klasyczny).

Rola tańca w rozwoju indywidualnym i społecznym.

Historia i charakterystyka polskich tańców narodowych.

Historia i charakterystyka tańców towarzyskich.

Historia i charakterystyka tańca współczesnego.

Historia i charakterystyka tańca nowoczesnego

Ćwiczenia:

- Podstawowe wiadomości z zakresu ćwiczeń rytmiczno - metrycznych i elementów muzyki.
- Zasady zachowania się podczas zabaw tanecznych.
- Podstawowe ćwiczenia techniki tańca klasycznego.
- Podstawowe kroki i figury różnych form tańca (taniec ludowy, towarzyski, współczesny, nowoczesny, klasyczny).
- Zabawy taneczne.
- Ekspresja ruchowa.
- Improwizacja i kompozycja tańca
- Kształcenie estetyki wykonania ćwiczeń.
- Kształtowanie umiejętności tworzenia choreografii solowych, duetów, zespołowych.

TANIEC KLASYCZNY

- prawidłowa postawa ciała (sylwetka wyprostowana , pośladki i brzuch wciągnięty)
- port de bras - pozycje ramion (I , II , III , przygotowawcza)
- pozycje nóg (I , II , III , IV , V , VI)
- skoki (changement de pieds, pas échappé, pass assemblé, pas jeté, sissonne, pas glissade)
- obroty (chené, piké, frappé)
- ćwiczenia techniki klasycznej (przy drążku, po przekątnej, na środku sali)
- pozy tańca klasycznego (attitudes, arabesques, écarté)
- ruchy wiążące i pomocnicze (pas de bourée, pas couru, coupé, flic-flac, passé, temps relevé)
- etiudy choreograficzne
- pas de dé – partnerowanie

TANIEC WSPÓŁCZESNY

- prawidłowa postawa ciała (sprężyste centrum ciała)
- ustawienie centrum ciała
- równoległe pozycje stóp (paralel)
- ćwiczenia siłowe , gibkościowe , rozciągające – indywidualnie i parami
- skoki jazzowe (praca środkiem ciała)
- ćwiczenia techniki tańca współczesnego (jazz i modern jazz):

- w pozycjach wysokich („contra”, „release”, izolacja poszczególnych części ciała, ćwiczenia oddechowe, „plié”, „rolle”, „table top”),

- w pozycjach niskich („contra”, „release”, izolacja poszczególnych części ciała, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia siłowe mięśni centrum ciała, ćwiczenia gibkościowe, „slidy”),

- ćwiczenia po linii prostej i po przekątnych (wymachy nóg, obroty chené, ćwiczenia centrum ciała, „chasse”, skok szpagatowy, floor work (turlanie, izolacja, pady)),

- ćwiczenia w parach i grupach (trzymania)

- ćwiczenia w parach (partnerowanie)
- improwizacja tańca (ćwiczenia i zabawy taneczno - ruchowe, wyrażanie uczuć) poprzez ruch
- kontakt improwizacja - ćwiczenia indywidualne , w parach i w grupach
- kompozycja tańca (poziomy ruchu - wysoko , średnio , nisko; kierunek ruchu - przód , bok , tył , góra , dół , przekątna; dynamika ruchu - delikatnie ,średnio , mocno , bardzo mocno; przestrzeń - duża , średnia , mała; karykatura ruchu - wyolbrzymienie, zminimalizowanie;
- kompozycja tańca – sposób układania choreografii (rodzaj ruchu: impuls (ruch płynny , który się rozpoczyna , trwa – rozwija się i kończy)), impakt (ruch ostry , zatrzymany)), rybałt (podskok środkiem ciała), swing (ruch wahadłowy), ruch ciągły
- elementy choreoterapii (terapia tańcem)
- ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów
- układy choreograficzne

TANIEC NOWOCZESNY

- Ćwiczenia techniki tańca nowoczesnego w rozsypce, po linii prostej i po przekątnych.
- Ćwiczenia techniki tańca nowoczesnego w parach i grupach.
- Ćwiczenia techniki tańca nowoczesnego w pozycjach niskich (metodyka nauczania padów, slidów, podporów)
- Ćwiczenia techniki hip-hop (metodyka nauczania podstawowych kroków, dynamiki ruchu, izolacji ciała, rytiki , zatrzymań, akcji bounce, układów choreograficznych)
- Ćwiczenia techniki tańca house (metodyka nauczania podstawowych kroków, akcji bounce, układów choreograficznych)
- Ćwiczenia techniki tańca afro (metodyka nauczania podstawowych kroków, charakteru ruchu, osadzenia centrum ciała nisko nad ziemią, układów choreograficznych)
- Ćwiczenia techniki tańca dancehall (metodyka nauczania podstawowych kroków, charakteru ruchu, osadzenia centrum ciała nisko nad ziemią, układów choreograficznych)
- Ćwiczenia techniki tańca latino (metodyka nauczania podstawowych kroków, charakteru ruchu, pracy centrum ciała, układów choreograficznych)
- Ćwiczenia siłowe, gibkościowe, koordynacyjne – indywidualnie i parami
- partnerowanie w tańcu nowoczesnym
- własne kompozycje choreograficzne

- kompozycja tańca

TANIEC LUDOWY

- podstawowe kroki polskich tańców narodowych:

- Krakowiak (ustawienia w parze, ujęcia i położenia rąk, cwał z zakończeniami, drobna kaszka, krzesany zwykły, odwracany, hołubce po linii, cwał skrzyżny, hołubce pokwadracie, krzesany ze zmianą partnera, figury – starokrakowska, porębiańska)

- Polonez (krok chodzony, drobiony, trzymania, figury – most, para za parą tunel, klęk partnera, przeprowadzenie partnerki, wachlarz, łańcuszek, mijanki po kole, po przekątnej, ukłon)

- Kujawiak (krok chodzony, uginany, figury – od się do się, śpiąca)

- Mazur (krok podstawowy, zakończenia-przytupy, ułańskie, hołubce po linii i w obrocie, Figury – błyskawiczka, klęk partnera)

- Oberek (krok podstawowy, obroty)

TANIEC SPORTOWY

- postawa taneczna i technika taneczna
- podstawowe kroki tańców latynoamerykańskich

> cha-cha-cha (metodyka nauczania kroku podstawowego, Basic Movement in Place, Basic Movement, New York, Hand to Hand, metodyka nauczania Spot Turn)

> samba (metodyka nauczania Natural Basic Movement, Reverse Basic Movement, Side step, Whisk to right and to left, Promenade Walks)

> rock and roll (metodyka nauczania Basic movement, Underarm Turn to the Right and to the Left, Link Rock, American Spin)

> jive (Basic Movement - Single Time, Double Time, Triple Time)

> rumba

> passo doble (kroki podstawowe)

- podstawowe kroki tańców standardowych

> walc angielski (sylwetka, ustawienie, sposób trzymania rąk i prowadzenia partnerki, metodyka nauczania kroku podstawowego, Closed Change, Natural Turn, nauka Reverse turn)

> walc wiedeński (natural turn, pendellum step, nauka Reverse turn)

> tango (Walks, Argentine close, Progressive Link, Back Rock, Ending Step)

> slow fox (krok podstawow, obrót w prawo, obrót w lewo)

Forma zaliczenia:	Zaliczenie ćwiczeń na ocenę oraz egzamin końcowy
Literatura:	
<i>Podstawowa:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Bednarzowa B., Młodzikowska M. (1978) Tańce. WSWF, Gdańsk. • Bernard A., Wessel-Therhorn D. (2000) Taniec jazzowy. Wydawnictwo ISKRY Warszawa. • Fostiak D. (1992) Tańce towarzyskie w Światowym Programie Tańca. [W:] Zeszyty metodyczne. Gimnastyka. Gdańsk, AWF, 8:130-140. • Golonka A. (2003) Podstawy tańców latynoamerykańskich. Zeszyt metodyczny:3. FTS Kraków- MENiS Warszawa • Kuźmińska O. (1996) Piękno ruchu taneczno-gimnastycznego. Sens, Poznań. • Kuźmińska O. (2002) Taniec w teorii i praktyce. Wydawnictwo AWF w Poznaniu • Kuźmińska O., Popielewska H. (1995) Taniec, Rytm, Muzyka. AWF, Skrypty, 116, Poznań. • Laird W. (1994) Zaproszenie do tańca. ZETDEZET, Warszawa. • Martys S., Fostiak D., Fostiak M., Kruczkowski D. (2012) Street Dance jako atrakcyjna forma aktywności fizycznej.[W:] Teoria wychowania fizycznego i sportu, Tom 1 (red. Zbigniew Jastrzębski). Wyższa Szkoła Sportowa w Łodzi., s. 51-88. • Rokita M., • Skowrońska – Lebecka E. (1995) Dźwięk i gest. Wydawnictwo „Żak”, Warszawa. • Sroka Cz. (1990) Polskie tańce narodowe. Systematyka. COMUK, Warszawa. • Szeffa P. (1978) Tańce kaszubskie. Zeszyt I. WOK, Gdańsk • Waganowa A. J. (1961) Zasady tańca klasycznego. PWM, Kraków. • Wainwright L. (2006) Zatańczmy. Świat książki. Warszawa. Wiczysty M. (2006) Tańczyć może każdy. Ad Oculos, Warszawa-Rzeszów. • Wróblewski W.(2005) Taniec towarzyski w rehabilitacji osób niewidomych. AWF, Poznań • Bernard A., Wessel-Therhorn D., 2000, Taniec jazzowy. Wydawnictwo ISKRY Warszawa. 	
<i>Uzupełniająca:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Kappert D. (2004) Archetypy, symbolika ciała, obrazy wewnętrzne. Osobisty rozwój i siły samouzdrawiające. Wydawnictwo ORION w Warszawie. • Konieczna E.J. (2003) Arteterapia w teorii i praktyce. Impuls, Kraków. • Koziello D. (1997) Terapia tańcem. Kultura fizyczna: 1-2, s.20-24. • Koziello D. (2002) Taniec i psychoterapia. KMK Promotions, Poznań. 	
Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):	
Aktywność	Obciążenie studenta

	<i>stacjonarne</i>	<i>niestacjonarne</i>
Udział w wykładach	50 godz.	50 godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	50 godz.	50 godz.
Udział w ćwiczeniach	200 godz.	200 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	200 godz.	200 godz.
Konsultacje	50 godz.	50 godz.
....	godz.	godz.
....	godz.	godz.
Całkowite obciążenie pracą studenta	550 godz.	
Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)	20 ECTS	

Opracowali: pracownicy Zakładu Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych AWFIS Gdańsk