

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Rytmika i taniec	
114/P/1/ST/B121			Rhythmics and Dance	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		I		
Przynależność do grupy zajęć		B1. Grupa zajęć kierunkowych- obowiązkowych		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	[h]	1,5 ECTS
		Zajęcia praktyczne	30 [h]	
			[h]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		1,5 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		1,5 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		1,5 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Brak		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		mgr Aleksandra Omen		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		a.omen@urad.edu.pl		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	Celem przedmiotu jest przygotowanie studenta do planowania, organizowania i prowadzenia zajęć muzyczno-ruchowych oraz tanecznych w wychowaniu fizycznym. Student rozwinie wrażliwość muzyczno-ruchową, poczucie rytmu, koordynację ruchową, pamięć muzyczną, koncentrację oraz ekspresję ruchową. Pozna podstawową terminologię muzyczną i taneczną, elementy teorii muzyki oraz metodykę prowadzenia zajęć rytmiczno-ruchowych, zdobywając kompetencje niezbędne do efektywnej pracy nauczyciela wychowania fizycznego.
Treści programowe:	Zajęcia praktyczne 1. Historia tańca, jego geneza, rozwój oraz sylwetki wybranych twórców i reformatorów sztuki tanecznej. 2. Rola i funkcje tańca w edukacji, kulturze, rekreacji oraz wychowaniu fizycznym. 3. Podstawowe wiadomości z zakresu teorii muzyki: rytm, metrum, melodia, tempo, dynamika, artykulacja, frazowanie, kolorystyka dźwiękowa, takt, taktowanie, pauza oraz wartości rytmiczne nut. 4. Zasady doboru muzyki do ćwiczeń ruchowych oraz podstawy zapisu ćwiczeń gimnastycznych wykonywanych z muzyką. 5. Podstawy rytmiki i muzyczno-ruchowej interpretacji utworów muzycznych. 6. Klasyfikacja i charakterystyka ćwiczeń rytmiczno-ruchowych, obejmujących: • ćwiczenia rozwijające słuch rytmiczny, • ćwiczenia koncentracji i podzielności uwagi, • ćwiczenia realizacji ruchem różnych wartości rytmicznych, • ćwiczenia rozwijające koordynację ruchowo-muzyczną, • ćwiczenia kształtujące elastyczność mięśniową, • ćwiczenia oddechowe, • ćwiczenia impulsu i reakcji ruchowej, • ćwiczenia rozpoczynania, kontynuacji i zakończenia ruchu, • ćwiczenia pojedynczych gestów oraz ich sekwencji, • ćwiczenia różnych pozycji ciała, • ćwiczenia lokomocyjne, w tym różne formy chodu, biegu, podskoków i przeskoków. 7. Rozwijanie pamięci muzycznej, poczucia rytmu, refleksu, ekspresji ruchowej, kreatywności oraz umiejętności komunikacji i współpracy z partnerem lub grupą. 8. Analiza budowy utworu muzycznego, podział muzyki na frazy, tematy i części oraz ich interpretacja w ruchu. 9. Nauka podstawowych kroków, figur i układów wybranych tańców oraz elementów fitness: • tańców ludowych (polka, krakowiak, polonez), • tańców standardowych (walc angielski, walc wiedeński), • tańców latynoamerykańskich (cha-cha, samba), • tańców użytkowych (discofox)

	elementów fitness tanecznego (aerobik, zumba, fitness taneczny).
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Metody dydaktyczne Metody podające – objaśnienie, instruktaż, opis oraz wyjaśnienie zasad wykonywania ćwiczeń, elementów tanecznych i układów ruchowych. Metody eksponujące – pokaz i demonstracja ćwiczeń, kroków tanecznych, elementów rytmicznych oraz układów muzyczno-ruchowych. Metody aktywizujące – analiza problemów ruchowych, dyskusja dydaktyczna, zadania twórcze, improwizacja ruchowa, samodzielne opracowywanie krótkich sekwencji ruchowych oraz współpraca w parach i zespołach. Metody praktyczne – ćwiczenia praktyczne, odtwórcze i twórcze wykonywanie ćwiczeń rytmiczno-ruchowych, nauka oraz doskonalenie kroków i figur tanecznych z wykorzystaniem metod reprodukcyjnych, proaktywnych i problemowych oraz metod nauczania czynności ruchowych: syntetycznej, analitycznej i mieszanej.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów uczenia się określonych dla przedmiotu oraz uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich form ich weryfikacji. Spełnienie wszystkich wymagań jest równoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i uzyskaniem przypisanej liczby punktów ECTS. Na ocenę końcową składają się: 70% – sprawdziany umiejętności praktycznych obejmujące wykonanie ćwiczeń rytmiczno-ruchowych, elementów tanecznych i fitness oraz układów choreograficznych, 20% – opracowanie i prezentacja projektu zajęć muzyczno-ruchowych lub układu tanecznego, 10% – aktywność podczas zajęć, przygotowanie do ćwiczeń oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna i rozumie terminologię oraz podstawowe pojęcia z zakresu rytmiki, muzyki i tańca, a także teoretyczne i metodyczne podstawy planowania oraz prowadzenia zajęć muzyczno-ruchowych i tanecznych w wychowaniu fizycznym.	K_WG01 K_WG02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych / Teoretyczny
W2	Zna i rozumie treści nauczania z zakresu rytmiki i tańca na poziomie szkoły podstawowej, typowe trudności uczniów oraz zasady doboru metod, form, środków dydaktycznych i muzyki do realizacji zajęć.	K_NauW14 K_NauW15	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych

U1	Potrafi demonstrować kroki, figury i układy taneczne oraz elementy fitness, prawidłowo interpretować ruchem rytm, tempo i charakter utworu muzycznego oraz wykonywać ćwiczenia muzyczno-ruchowe zgodnie z zasadami techniki i estetyki ruchu.	K_UW03 K_UO06	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych
U2	Potrafi projektować scenariusze zajęć muzyczno-ruchowych i tanecznych, planować ich przebieg oraz monitorować realizację założonych celów dydaktycznych.	K_UO07 K_UO08	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych (prezentacja projektu)
U3	Potrafi prowadzić zajęcia muzyczno-ruchowe i taneczne, rozwijać aktywność oraz kreatywność uczniów, posługiwać się właściwą nomenklaturą oraz współorganizować szkolne przedsięwzięcia o charakterze tanecznym i artystycznym.	K_UO09 K_UO10 K_NauU04 K_NauU07 K_NauU08 K_NauU09 K_NauU15 K_NauU18	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych
K1	Jest gotów do uznawania znaczenia wrażliwości muzyczno-ruchowej w rozwiązywaniu problemów dydaktycznych i praktycznych, systematycznego doskonalenia własnych kompetencji oraz kierowania się zasadami etyki zawodowej.	K_KK01 K_NauK01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja postawy studenta podczas zajęć
K2	Jest gotów do odpowiedzialnego planowania i realizowania zajęć muzyczno-ruchowych i tanecznych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa oraz troski o zdrowie i dobro uczestników zajęć.	K_KR07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja zachowania zasad bezpieczeństwa

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
Literatura podstawowa: 1. Bednarzowa B., Kapczyńska M., Młodzikowska M. (1973). Tańce regionalne Polski i tańce innych narodów. Skrypt AWF Warszawa. 2. Bednarzowa B., Młodzikowska M. (1983). Tańce, rytm, ruch muzyka. Wydawnictwo Sport i Turystyka. Warszawa 3. Jakubowski K. (2007). Polskie tańce narodowe. AWF Warszawa. 4. Sroka Cz. (1990), Polskie tańce narodowe. Systematyka. COMUK, Warszawa. 5. Sroka Cz. (2003), Polskie tańce narodowe we współczesnych zabawach, konkursach i turniejach tanecznych. Dziedzictwo Kulturowe t. VIII. C.I.O.F.F. Sekcja Polska, Warszawa Literatura uzupełniająca: 1. Kwaśnicowa Z. (1953), Polskie tańce ludowe – mazur. SIT, Warszawa 2. Ostrowska I. (red.) (1980), Różne formy tańców polskich. COMUK Warszawa 3. Siemkowicz J. (1972), Ćwiczenia muzyczno-ruchowe. Poradnik metodyczny. Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa.	

Pomoce naukowe: nagłośnienie wraz z odtwarzaczem muzyki i biblioteką utworów muzycznych, komputer z dostępem do Internetu, sala taneczna lub gimnastyczna wyposażona w lustra, materace gimnastyczne, przybory rytmiczne, laski gimnastyczne, obręcze, skakanki, piłki, znaczniki i pachołki treningowe, materiały metodyczne, scenariusze zajęć, zapisy choreograficzne, nagrania audio i wideo, aplikacje oraz programy komputerowe wspomagające analizę rytmu, muzyki i ruchu.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów		
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	0 [h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	30 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	7,5 [h]	X
Summaryczne obciążenie pracą	7,5 [h]/ 0,3 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	1,5 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi
W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.