

Nazwa modułu: Techniki tańca współczesnego z teorią			
Jednostka prowadząca moduł: Wydział Tańca			Rok akademicki: 2022/2023
Kierunek: TANIEC		Specjalność: TANIEC WSPÓŁCZESNY	
Forma studiów: STACJONARNA		Profil kształcenia: OGÓLNOAKADEMICKI	Status modułu: OBOWIĄZKOWY
Forma zajęć: WYKŁAD/ĆWICZENIA		Język modułu: POLSKI	Rok/semestr: I_III/1-6
			Wymiar godzin: 1 rok – 120 2 rok – 135 3 rok - 180
Koordinator modułu	KIEROWNIK KATEDRY TAŃCA		
Prowadzący zajęcia	mgr Paulina Wycichowska as. agr Izadora Weiss ad. dr hab. Andrzej Morawiec		
Cele przedmiotu	<ul style="list-style-type: none"> - Zapoznanie studentów z podstawami wybranych technik modern, ich charakterystyką i zasadami wykonywania ćwiczeń. - Rozwijanie świadomości ciała jako instrumentu w kontekście danej techniki: praca nad uelastycznieniem i wzmacnianiem mięśni i powiększaniem zakresu ruchowego kończyn, powiększanie wytrzymałości aerobowej i anaerobowej organizmu. Rozwijanie umiejętności praktycznego zastosowania wiedzy z dziedziny kinezylogii i anatomii funkcjonalnej w relacji do indywidualnych predyspozycji fizyczno-ruchowych. - Opanowanie podstaw pionierskich technik tańca współczesnego: techniki tańca Merce'a Cunninghama, Marthy Graham i José Limóna w stopniu pozwalającym na wykonywanie zadań tanecznych w artystycznej formie nawiązującej do danej techniki. - Techniki release i contemporary, - poznanie form Teatru Tańca 		
Wymagania wstępne	<ul style="list-style-type: none"> - Wiedza i umiejętności związane z tańcem wyniesione z wcześniejszych etapów kształcenia. - Sprawność fizyczna umożliwiająca podejmowanie zaprogramowanych ćwiczeń. - Wykazanie się odpowiedzialnością za siebie i innych, umożliwiającą realizację ćwiczeń i wyznaczonych celów 		
Kategorie EK	Nr EK	EFEKTY KSZTAŁCENIA MODUŁU (EK)	Symbol EK kierunkowy
Wiedza	1	<p>Zna charakterystykę i historię powstania pionierskich technik modern, które stanowią podstawę techniki tańca współczesnego (techniki Marthy Graham, Merce'a Cunninghama i José Limóna).</p> <p>Zna ich podstawowe cechy, zasady wykonania ćwiczeń i terminologię. Prezentuje znajomość wybranej literatury przedmiotu.</p> <ul style="list-style-type: none"> -ma rozszerzoną wiedzę przedmiotową, w szczególności z zakresu antropologii, estetyki i historii tańca, w tym historii tańca i baletu w Polsce; zna kierunki, szkoły, techniki, style choreograficzne zespołów i twórczość choreografów tańca i baletu XX i XXI wieku - zna kryteria analizy wartości estetycznych sztuki tańca i baletu; umie dokonać oceny widowiska choreograficznego - ma rozszerzoną wiedzę dotyczącą form, stylów i gatunków tańca oraz zasad i systematyki technik tanecznych, a także technik i metod wspomagających trening ciała - posiada wiedzę z zakresu dydaktyki i szczegółowej metodyki nauczania tańca, popartą doświadczeniem w jej praktycznym wykorzystaniu; ma kwalifikacje predestynujące do podjęcia pracy w charakterze nauczyciela przedmiotów zawodowych w ogólnokształcących szkołach baletowych oraz w charakterze nauczyciela tańca w różnego rodzaju instytucjach kultury - zna i rozumie zależności między tańcem, a psychiką osoby tańczącej; wie, na czym polega relacja mistrz-uczeń w edukacji artystycznej 	K1_W1 K1_W5

		- ma ogólną wiedzę muzyczną; zna historię, formy, style i gatunki muzyczne, poparte znajomością literatury przedmiotowej; zna zasady współpracy pedagoga tańca i pianisty/akompaniatora - wykazuje się głębokim rozumieniem i wysokim opanowaniem teorii pedagogiki; zna normy etyczne zawodu nauczyciela	
Umiejętności	2	Potrafi prawidłowo wykonać zadane sekwencje ćwiczeniowe w obrębie danej techniki. Wykazuje się biegłością w zakresie rozpoznawania materiału ruchowego i zapamiętywania go. Posiada świadomość ciała umożliwiającą kontrolę ruchu w wymiarze nie tylko ekspresyjnym, ale i umiejętności aplikacji wiedzy na temat funkcjonowania ciała w kontekście kinezylogicznym. Stosuje nabytą wiedzę z zakresu anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka w danych technikach ruchu, a zdobytą wiedzę stosuje w pracy artystycznej.	K1_U1 K1_U4
Kompetencje społeczne	3	Posiada zdolność samooceny swoich możliwości i potrafi określić zakres swoich kompetencji. Dbą o swoje zdrowie i sprawność aparatu ruchowego przez odpowiednie przygotowanie do zajęć i tryb życia.	K1_K1 K1_K5
	4	Wykazuje się odpowiedzialnością za pracę własną oraz w grupie. Rozumie potrzebę dokształcania i rozwoju osobistego, jest zdolny do samodzielnego integrowania nabytej wiedzy oraz do podejmowania w zorganizowany sposób nowych i kompleksowych działań. W pracy artystycznej odznacza się profesjonalizmem; jest wrażliwy, empatyczny, otwarty i zdolny do refleksji; wykazuje umiejętność samooceny i konstruktywnej krytyki	K1_K3 K1_K1
TREŚCI PROGRAMOWE MODUŁU			Liczba godzin
Semestr I 1: Ćwiczenia podstaw pracy z ciałem w tańcu współczesnym: prawidłowa postawa, bezpieczne poruszanie się w poziomie niskim, średnim i wysokim, a także pomiędzy poziomami z uwzględnieniem indywidualnej budowy ciała. Rozwijanie świadomości ciała i ruchu w wybranych elementach tańca współczesnego. 2: Ćwiczenia wprowadzające w podstawy techniki Marthy Graham. Realizacja zadań ruchowych inspirowanych oryginalnymi założeniami Twórczyni techniki. Ćwiczenia na poziomie niskim, średnim i wysokim ze szczególnym naciskiem na świadomość środka ciężkości, rozwój siły i elastyczności mięśni oraz koordynację ruchową. 3: Ćwiczenia wprowadzające w podstawy techniki Merce'a Cunninghama. Realizacja zadań ruchowych inspirowanych oryginalnymi założeniami Twórcy techniki. Ćwiczenia statyczne i dynamiczne ze szczególnym naciskiem na rozwój siły i wytrzymałości mięśniowej. Lokomocja i elewacja charakterystyczne dla tej techniki.			60 godz
Semestr II 4: Ćwiczenia ekspansywnych ruchów i elewacji z poszanowaniem struktury anatomicznej ciała i uwzględnieniem zasad profilaktyki urazów. 5: Kontynuacja nauki podstaw techniki Marthy Graham. Realizacja zadań ruchowych inspirowanych oryginalnymi założeniami Twórczyni techniki. Ćwiczenia na podłodze i środku sali, lokomocja i elewacja. 6: Ćwiczenia wprowadzające w podstawy techniki José Limóna. Realizacja zadań ruchowych inspirowanych oryginalnymi założeniami Twórcy techniki. Ćwiczenia dynamiczne na poziomie niskim, średnim i wysokim uwzględniające szybkie zmiany kierunku, dynamiki i przejścia ze stanu stabilnego w labilny. Lokomocja i elewacja charakterystyczne dla tej techniki.			60 godz
Semestr III Praktyczne zastosowanie elementów z uwzględnieniem zmiany tempa, metrum, dynamiki, płaszczyzn, poziomów i kierunków ruchu. Forma teatru tańca w połączeniu z tańcem fizycznym, techniki release i contemporary.			60 godz
Semestr IV Praktyczne zastosowanie elementów z uwzględnieniem zmiany tempa, metrum, dynamiki, płaszczyzn, poziomów i kierunków ruchu. Forma teatru tańca w połączeniu z tańcem fizycznym, techniki release i contemporary.			75 godz
Semestr V			90 godz

<p>1. Omówienie podstawowych zasad wykonywania ćwiczeń z techniki tańca współczesnego: alignment, position, arm extension, leg extension, succession, weight, drop, fall, pull, push, lunge, energia otencjalna i kinetyczna, recovery i rebound, swing, suspension, contraction i release, ruch spiralny, twist, isolation, brush, shift.</p> <p>2. Rozwinięcie zagadnień i tematów z I i II roku nauczania z naciskiem na kompilowanie poszczególnych elementów ze sobą na różnych poziomach lekcji</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia wstępne: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mają na celu przygotowanie aparatu ruchowego studentów w granicach naturalnego i prawidłowego jego funkcjonowania w ćwiczeniach wykonywanych w dalszej części zajęć. • Ćwiczenia na podłodze: (floore work) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Powinny przygotować poszczególne grupy mięśni do uzyskania pełnej sprawności ruchowej, zwiększenia ich siły i wytrzymałości, zakresu elastyczności pracy mięśni i ścięgien, ruchomości stawów a także do doskonalenia formy ruchu. Ćwiczenia są realizowane w leżeniu, siadzie i klęku, bez obciążenia nóg ciężarem ciała. • Ćwiczenia na środku sali: (centre work) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Poza rozwijaniem i doskonaleniem sprawności i koordynacji ruchowej całego ciała powinny przyczynić się do wyrobienia w maksymalnym stopniu umiejętności świadomego, dynamicznego i celowego operowania ruchem, izolowania ruchu, koordynacji i poczucia równowagi. • Ćwiczenia przestrzenne: (cross the space) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mają przede wszystkim za zadanie wyrobienie umiejętności wyczuwania przestrzeni oraz wykonywania zadań ruchowych w różnych kierunkach z uwzględnieniem zmian poziomów i płaszczyzn ruchu, dynamiki i czasowania <p>2. Ćwiczenia na podłodze – floorwork</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Sitting spine stretches</i> – rozciąganie kręgosłupa w pozycji siedzącej - <i>Curve, tilt, side bend, arch</i> w V, I, II, IV pozycjach siedzących - <i>Leg exercises</i> w leżeniu tyłem <i>parallel do en dehor</i> - <i>Kneeling spine curls</i> - <i>Side fall z klęku</i> - <i>Breathing</i> w V pozycji - <i>Hip spiral</i> w IV pozycji: - <i>Body Rolls -Rolling down i up</i> - <i>Zasady: bend, bounce, stretch</i> - <i>contraction-release</i> - <i>twist</i> - Ćwiczenia <i>flexibility of feet and legs</i> - Wprowadzenie ćwiczenia <i>coccyx balance</i> - <i>Coccyx balance i stretches</i> <p>3. Ćwiczenia na środku sali – centrework</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Plie, grand plie – releve</i> w wszystkich pozycjach nóg - <i>Parallel i turn out i reverse</i> w I i II pozycjach nóg - <i>Peeling the foot:</i> - <i>Brushes</i> we wszystkich kierunkach - <i>isolation</i> w ruchu - <i>Shifting body weight under-curve</i> - <i>Drop-swing rąk</i> - <i>Swing a leg: parallel, en dehors:</i> przód-tył, bok <i>open –cross</i>, z rękami w II pozycji, ze <i>swing rąk</i> - <i>Grand battement jeté</i> - <i>Skipping parallel</i> - <i>Jumps</i> w parallel, I, II pozycjach <p>4. Ćwiczenia przestrzenne – moving in space</p> <ul style="list-style-type: none"> - Różne rodzaje przemieszczania się - <i>Walking in the moon</i> (chodzenie po księżycu) – <i>pas fondus parallel</i> - <i>Triplet</i> - <i>Skipping parallel</i> - <i>Running</i> - <i>Running – leaps</i> (naprzemiennie - <i>jete an avant</i>) - <i>Jumps, hops, leaps, skipps</i> – różnorodne typy skoków: <p>5. Kombinacja taneczna - wykorzystująca poznane elementy, uwzględniając zmiany tempa, metrum, dynamiki, płaszczyzn, poziomów i kierunków ruchu.</p>	
<p>Semestr VI</p> <p>6. Ćwiczenia na podłodze – floorwork</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Bounces i stretches</i> w różnych kombinacjach – w pozycji <i>table top</i> i <i>stretches</i> tułowia 	90 godz

<ul style="list-style-type: none"> - <i>Contraction-release</i> tułowia w V pozycji siedzącej 7. Ćwiczenia na środku sali – centrework - Wprowadzenie nowych elementów do ćwiczeń <i>contraction-release</i> tułowia - Kombinacje ćwiczeń wzmacniających mięśnie nóg - Wprowadzenie ćwiczenia <i>lay out forward</i> - Wprowadzenie ćwiczenia <i>lay out back</i> - Wprowadzenie różnego rodzaju opadania – <i>back fall, front fall, side fall</i> - Ćwiczenie wyrabiające równowagę – <i>adagio</i> w poz. stojącej z zastosowaniem <i>lay out</i> 8. Ćwiczenia przestrzenne i łącznikowe – moving in space - Chód jazzowy w połączeniu z obrotami i izolacją 9. Jumps – skoki - Skoki w ćwiczeniach przestrzennych – bieg w przód złożony z <i>pas de chat</i> i dwóch małych <i>pas jeté</i>; skok z nogą do boku na 90° i wyżej, następnie z pracą korpusu i rąk 10. Ćwiczenia na podłodze – floorwork - <i>Body rolls</i> w połączeniu z <i>twist</i> korpusu, pracą rąk, <i>side stretches</i> w II pozycji i <i>leg extention</i>. - <i>Swing nóg</i> – do pozycji IV i w połączeniu z różnymi elementami – na kolanach i w pozycji stojącej - <i>Table top</i> w połączeniu z: <i>body Rolls, rond</i> korpusu, <i>arm extension</i>. - <i>Side fall</i> z nogami <i>parallel</i> i z <i>gr. battement</i> - Przejście przez bark z nogami w <i>demi-plié parallel</i> - <i>Hip spiral</i> w IV pozycji - Przejście przez bark z nogami prostymi - <i>Contraction i release</i> z <i>twist</i> - <i>Slide</i> 11. Ćwiczenia na środku sali – centrework - <i>Leg lifts, relevé lents</i> – w różnych kierunkach z <i>flex</i> lub <i>point</i> i w <i>demi-plié</i> - <i>Battement tendus i jetés</i> – w połączeniu z innymi elementami i w różnym tempie - <i>Grand battements</i> – w różnych kierunkach, z <i>demi-plié</i> tylko nogi opornej - <i>Jumps z drop, swing rąk i bounces korpusu</i> - <i>Elementy adagio z Shifting body weight</i> - <i>Skipping emboité parallel</i> – z <i>contraction-release</i> i <i>drop</i> korpusu, ze zmianą kierunku 12. Ćwiczenia przestrzenne i łącznikowe – moving in space - <i>Walking</i> po diagonalu z naprzemiennym ruchem ramion - <i>Triplets</i> – z prostym korpusem, w obrocie, z <i>twistem</i>, w kombinacji z innymi elementami - <i>Running</i> – w połączeniu z innymi skokami, z <i>twist</i> korpusu 13. Jumps – skoki - <i>Skips i leaps; Temps Sauté parallel en face i en tournant</i> 	
--	--

Metody kształcenia	1. Wykład, prezentacja 2. Dyskusja problemowa 3. Samokształcenie	
Metody weryfikacji EK	1. Zaliczenie, realizacja zadań	Nr EK 1-4
	2. Egzamin praktyczny	1-4

KORELACJA EK Z TREŚCIAMI PROGRAMOWYMI, METODAMI KSZTAŁCENIA I WERYFIKACJI EK

Nr EK	Treści kształcenia	Metody kształcenia	Metody weryfikacji
1	Sem1-6	1-3	1-2
2	Sem1-6	1-3	1-2
3	Sem1-6	1-3	1-2
4	Sem1-6	1-3	1-2

Warunki zaliczenia	1. Frekwencja, 2. Aktywność podczas zajęć, 3. Praca własna słuchacza, realizacja zadawanych przez wykładowcę zadań					
	Rok	I		II		VI
Semestr	I	II	III	IV	V	VI
ECTS	4	4	4	4	4	4
Liczba godzin w tyg.	4	4	4	5	6	6
Rodzaj zaliczenia	Zaliczenie	Egzamin	zaliczenie	Egzamin	Zaliczenie	Egzamin

Literatura podstawowa

1. Turska Irena, *Krótki zarys historii tańca i baletu*, PWM Kraków 1983.
2. Eric Franklin, *Świadomość ciała*, Kined, Warszawa 2007.
3. Kuźmińska Olga, *Taniec w teorii i praktyce*, AWF Poznań, 2002.
4. Haas Greene Jacqui, *Anatomia w tańcu*, MUZA S.A., Warszawa 2011.

5. Turska Irena, *Spotkanie ze sztuką tańca*, PWM S.A., Kraków 2000.
6. **Teatr Tańca Piny Bausch – Aleksandra Rembowska wydawnictwo Trio 2009**
7. „MODERN DANCE METHODS” – Elizabeth Sherbon, The University of Kansas, 1975
8. „THE ILLUSTRATED DANCE TECHNIQUE OF JOSE LIMÓN” – Daniel Lewis, Princeton Book Company 1999
9. „INTERNATIONAL DICTIONARY OF MODERN DANCE” –Taryn Benbow-Pfalzgraf, St. James Press, 1998
10. „MODERN DANCE TERMINOLOGY” –Paul Love, Princeton Book Co, 1997

Literatura uzupełniająca

Andrzejewska-Psarska Małgorzata, *Więcej niż taniec*, PWM S.A., Kraków 2003.
 Freedman Russel, *Martha Graham: a Dancer's Life*, Clarion Books, Nowy Jork 1998.
 Horosko Marian, *Martha Graham: The Evolution of Her Dance Theory and Training*, University Press of Florida, 2002
 Fifty Contemporary Choreographers – Routledge Key Guides (third edition) London 2021
 „Taking Root to Fly- ten articles on functional anatomy” – Irene Dowd
 „Swiadomość ruchu. Teksty o tańcu współczesnym” - praca zbiorowa, Ha!Art, 2013
 Szymajda Joanna, *Estetyka tańca współczesnego w Europie po roku 1990*, Księgarnia Akademicka, Kraków 2012.
 Dunbar June José *Limón: An Artist Re-viewed (Choreography and Dance Studies Series)*, Routledge, 2002

KALKULACJA NAKŁADU PRACY SŁUCHACZA

Zajęcia dydaktyczne	435	Przygotowanie się do prezentacji / koncertu	
Przygotowanie się do zajęć	75	Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia	80
Praca własna z literaturą	50	Inne	
Konsultacje	20		
Łączny nakład pracy w godzinach	660	Łączna liczba punktów ECTS	25

Możliwości kariery zawodowej

Artysta tancerz zatrudniony w instytucjach publicznych, niepublicznych lub uprawiający pracę projektową, biegle władający techniką tańca współczesnego.
 Podjęcie pracy tancerza w zespołach z repertuarem współczesnym, w projektach, w których wymagane są kwalifikacje i wiedza z zakresu techniki tańca współczesnego

Ostatnia modyfikacja sylabusu

Data	Imię i nazwisko	Czego dotyczy modyfikacja
1.10. 2023	Paulina Wycichowska Izadora Weiss Andrzej Morawiec	Sformułowanie karty przedmiotu