

Wymagania edukacyjne

Przedmiot

Technika Ruchu

DRUGI ETAP EDUKACJI

cykl sześcioletni

KLASA I

Okres I

Zdobycie następujących umiejętności w zakresie wykonywania wskazanych ćwiczeń:

- ☐ Techniczne wykonanie prawidłowego chodu:
 - o Ćwiczenia stóp: obciążanie i zginanie, krążenia w stawie skokowym
 - o Ćwiczenia stóp w pozycji stojącej oraz w przestrzeni doświadczalnej
 - o Ćwiczenia wzmacniające oraz uelastyczniające mięśnie nóg jako techniczne przygotowanie biegu legato i staccato
 - o Wyrabianie skoczności – sprężynowanie obunóż, sprężynowanie jednej nogi, dynamiczny bieg sprężynujący, bieg z zabieraniem przestrzeni
 - o Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i pleców
 - o Ćwiczenia na niezależność ruchów np. powiązane z podnoszeniem rąk do poziomu barku przodem i bokiem oraz do pionu z opóźnieniem jednego gestu

Okres II

Zdobycie następujących umiejętności w zakresie wykonywania wskazanych ćwiczeń:

- ☐ Techniczne wykonanie prawidłowego chodu:
 - o Ćwiczenia stóp: obciążanie i zginanie, krążenia w stawie skokowym
 - o Ćwiczenia stóp w pozycji stojącej oraz w przestrzeni doświadczalnej
 - o Ćwiczenia wzmacniające oraz uelastyczniające mięśnie nóg jako techniczne przygotowanie biegu legato i staccato
 - o Wyrabianie skoczności – sprężynowanie obunóż, sprężynowanie jednej nogi, dynamiczny bieg sprężynujący, bieg z zabieraniem przestrzeni
 - o Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i pleców
 - o Ćwiczenia na niezależność ruchów np. powiązane z podnoszeniem rąk do poziomu barku przodem i bokiem oraz do pionu z opóźnieniem jednego gestu
- ☐ Ćwiczenia napięcia i odprężania mięśni:
 - o Ćwiczenia w pozycjach izolowanych
 - o Luźny opad tułowia od czubka głowy
 - o Luźny opad tułowia od lędźwi

- Ćwiczenia równoważne:
 - o Ruchy wahadłowe tułowia w trójkach
 - o Przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę
 - o Waga
 - o Jaskółka
 - o Improwizowanie ruchu ciągłego na jednej nodze
- Ćwiczenia rąk:
 - o Wymachy odprężające rąk w płaszczyźnie czołowej oraz strzałkowej
 - o Uświadamianie ruchu ręki od łokcia
 - o Rozwijanie elastyczności dłoni
- Ćwiczenia prawidłowej postawy:
 - o Ćwiczenia tułowia
 - o Zwijanie do siadu
- Ćwiczenia centrum ciała:
 - o Ściągnięcie centralne
 - o Ćwiczenia prawidłowego ustawienia miednicy
 - o Kierunki ruchu w przestrzeni – zwroty ciała o 90° i 180° z „oddechem od łokcia” oraz aktywnym centrum ciała
 - o Bieg lub chód po liniach prostych, kolistych, łukowych, po linii ósemki
 - o Obroty wokół własnej osi z prawidłową pracą rąk
 - o Improwizowanie ruchem do muzyki – indywidualnie lub w parach z zachowaniem zasady odbicia lustrzanego równoległego lub przeciwnego
 - o Wykonanie elementów dwóch tańców narodowych i jednego tańca obcego

KLASA II

Okres I

Zdobycie następujących umiejętności w zakresie wykonywania wskazanych ćwiczeń:

- powtórzenie i korekta ćwiczeń realizowanych w klasie I – kształcenie umiejętności słownego opisu ćwiczeń,
- **Ćwiczenia wyrabiające siłę i sprawność nóg oraz skoczność,**
- Ćwiczenia techniczne przygotowujące długie wartości z podziałem,
- **Kształcenie koordynacji ruchowej oraz niezależności ruchów,**

- Kształcenie umiejętności napinania i odprężania poszczególnych partii mięśni ze szczególnym zwróceniem uwagi na rodzaje ćwiczeń odprężających,
- **Ćwiczenia poczucia prowadzenia ręki od łokcia, napięcia i rozluźnienia poszczególnych mięśni rąk,**
- Podstawowe ćwiczenia ze skryptu z naciskiem na:
 - ćwiczenia prawidłowej pracy stóp w pozycji izolowanej oraz chodzie, biegu i podskokach,
 - **chód, bieg legato, staccato i portato, skoki, podskoki i przeskoki,**
 - ćwiczenia prowadzenia rąk w przestrzeni - z naciskiem na ćwiczenia prowadzenie rąk od łokcia, poczucia napięcia i rozluźnienia poszczególnych mięśni rąk, jak również ruchomość w przegubie oraz układ dłoni; podnoszenie rąk do pionu i poziomu,
 - **ćwiczenia tułowia,** ćwiczenia z działu „Centrum ciała” – **kierunki ruchu w przestrzeni.**
 - Wykonanie elementów dwóch tańców narodowych i jednego tańca obcego

Okres II

Zdobycie następujących umiejętności w zakresie wykonywania wskazanych ćwiczeń:

- Kontynuacja działań dydaktycznych z I półrocza,
- Kształcenie umiejętności napinania i odprężania poszczególnych partii mięśni ze szczególnym zwróceniem uwagi na rodzaje ćwiczeń odprężających,
- Ćwiczenia poczucia prowadzenia ręki od łokcia, napięcia i rozluźnienia poszczególnych mięśni rąk, ruchomości nadgarstka,
- Ćwiczenia wyrabiające siłę i sprawność nóg oraz skoczność,
- Ćwiczenia prawidłowego ustawienia głowy, tułowia oraz rąk w obrotach,
- Kombinacje skoków, podskoków, przeskoków i obrotów z indywidualną korektą błędów,
- Estetyka ruchu w chodzie, biegu legato, staccato i portato z uwzględnieniem pracy rąk,
- Kształcenie koordynacji ruchowej oraz niezależności ruchów,

- Kształcenie świadomości kierunków ruchu w przestrzeni, płaszczyzny, poziomu, pionu w swobodnej improwizacji ruchowej,
- Wykonanie elementów dwóch tańców narodowych i jednego tańca obcego

KLASA III

Okres I

Zdobycie następujących umiejętności w zakresie wykonywania wskazanych ćwiczeń:

- Ćwiczenia prawidłowej pracy stóp w pozycji izolowanej oraz chodzie i biegu,
- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg, brzucha i pleców,
- Bieg legato, staccato i portato,
- Ćwiczenia wyrabiające skoczność,
 - bieg sprężynujący,
- Obroty, skoki, podskoki – różnorodne kombinacje ruchowo – przestrzenne,
 - dzikie konie Dalcroze’a
 - szase’ bokiem i przodem
- Ćwiczenia prowadzenia rąk w przestrzeni
 - prowadzenie rąk od łokcia z prawidłowym poczuciem napięcia i rozluźnienia mięśni ramienia,
- Tworzenie własnych kombinacji ruchowo – przestrzennych (indywidualnie oraz w grupie) zawierających aktualne problemy techniczne.
- Wykonanie elementów dwóch tańców narodowych i jednego tańca obcego

Okres II

Zdobycie następujących umiejętności w zakresie wykonywania wskazanych ćwiczeń:

- Tworzenie własnych kombinacji przestrzenno-ruchowych uwzględniających obroty, skoki, przeskoki, podskoki.
- Wymachy szóstkowe
- Prowadzenie rąk po linii ósemki
Kierunki ruchu w przestrzeni
-kierunek, poziom, płaszczyzna
- Przygotowanie techniki wykonywania synkop,
- ćwiczenia centrum ciała
- ćwiczenia prawidłowego ustawienia miednicy
- Wykonanie elementów dwóch tańców narodowych i jednego tańca obcego

Klasa IV

Okres I

Zdobycie następujących umiejętności w zakresie wykonywania wskazanych ćwiczeń:

- powtórzenie i korekta ćwiczeń realizowanych w klasach I-III - kształcenie umiejętności słownego opisu ćwiczeń,
- Kształcenie koordynacji ruchowej oraz niezależności ruchów,
- Ćwiczenia ze skryptu ze szczególnym naciskiem na:
 - Ćwiczenia równoważne statyczne, jak również w połączeniu z chodem i biegiem,
 - Chód, bieg legato, staccato i portato, skoki, podskoki i przeskoki oraz obroty w różnych kombinacjach ruchowych, uwzględniających ćwiczenia z zakresu równowagi, obrotów i wyrabiania skoczności (skrypt str. 37-42),
 - Estetyka i ekspresja ruchu rąk z naciskiem na prowadzenie rąk od łokcia, poczucia napięcia i rozluźnienia poszczególnych mięśni rąk, jak również ruchomość w przegubie oraz układ dłoni,
 - Ćwiczenia kondycyjne, wzmacniające szczególnie mięśnie brzucha, grzbietu i rąk,
 - Wypady ciała z gestem uderzeniowym rąk,
 - Ćwiczenia obszerności ruchu w stawach,

- Centrum ciała – zakres wszystkich ćwiczeń ze skryptu – ściągnięcie centralne
w leżeniu tyłem, w pozycji stojącej przy ścianie i w przestrzeni,
ściągnięcie boczne,
- Ćwiczenia przygotowujące do wykonawstwa synkopy.
- Improwizacja swobodna uwzględniająca zagospodarowanie całym ciałem przestrzeni bliskiej lub doświadczalnej z wykorzystaniem różnych kierunków ruchu
w przestrzeni, płaszczyzn, poziomów i ustawień ciała.
- Wykonanie elementów dwóch tańców narodowych i jednego tańca obcego

Okres II

Zdobycie następujących umiejętności w zakresie wykonywania wskazanych ćwiczeń:

- Kontynuacja działań dydaktycznych z I półrocza,
- Równowaga – prawidłowe wykonawstwo ćwiczeń, jak również balansowanie na jednej nodze z prowadzeniem rąk i nogi wolnej w różnych kierunkach,
- Chód, bieg legato, staccato i portato, skoki, podskoki i przeskoki oraz obroty
w różnych kombinacjach ruchowych,
- Ćwiczenia kondycyjne, wzmacniające szczególnie mięśnie brzucha, grzbietu i rąk,
- Centrum ciała – zakres wszystkich ćwiczeń ze skryptu – ściągnięcie centralne
w leżeniu tyłem, w pozycji stojącej przy ścianie i w przestrzeni doświadczalnej,
- Improwizacja swobodna uwzględniająca zagospodarowanie całym ciałem przestrzeni bliskiej lub doświadczalnej z wykorzystaniem różnych kierunków ruchu
w przestrzeni, płaszczyzn, poziomów i ustawień ciała.
- Kształcenie umiejętności odwzorowywania ruchu na zasadzie odbicia lustrzanego,

- Kształcenie estetyki prowadzenia rąk z poczuciem zmienności napięć i odprężenia mięśni,
- Wykonanie elementów dwóch tańców narodowych i jednego tańca obcego

Zastosowanie powyższych umiejętności technicznych, połączonych z estetyką i ekspresją ruchu w improwizacji swobodnej i interpretacji ruchowo – przestrzennej utworów muzycznych – zadania indywidualne oraz w parze.

KLASA V

Okres I

Zdobycie następujących umiejętności w zakresie wykonywania wskazanych ćwiczeń:

- powtórzenie wszystkich ćwiczeń ze skryptu Technika ruchu,
- sprawdziany teoretyczne oraz praktyczne - opis ćwiczeń z użyciem nomenklatury fachowej.
- Wykonanie elementów dwóch tańców narodowych i jednego tańca obcego

Okres II

Zdobycie następujących umiejętności w zakresie wykonywania wskazanych ćwiczeń:

- tworzenie własnych kombinacji ruchowo - przestrzennych w oparciu o indywidualne umiejętności techniczne uczennic,
- tworzenie etiud ekspresyjnych w ciszy z wykorzystaniem poznanych ćwiczeń ze skryptu Technika ruchu.
- Wykonanie elementów dwóch tańców narodowych i jednego tańca obcego

KLASA VI

Okres I

Zdobycie następujących umiejętności w zakresie wykonywania wskazanych ćwiczeń:

- tworzenie własnych kombinacji ruchowo - przestrzennych w oparciu o indywidualne umiejętności techniczne uczennic,
- tworzenie etiud ekspresyjnych w ciszy z wykorzystaniem poznanych ćwiczeń ze skryptu Technika ruchu,
- praca nad problemami technicznymi wynikającymi z tworzenia solowych interpretacji ruchowych uczennic
- Wykonanie elementów dwóch tańców narodowych i jednego tańca obcego

Okres II

Zdobycie następujących umiejętności w zakresie wykonywania wskazanych ćwiczeń:

- tworzenie własnych kombinacji ruchowo - przestrzennych w oparciu o indywidualne umiejętności techniczne uczennic,
- tworzenie etiud ekspresyjnych w ciszy z wykorzystaniem poznanych ćwiczeń ze skryptu Technika ruchu,
- praca nad problemami technicznymi wynikającymi z tworzenia solowych interpretacji ruchowych uczennic
- Wykonanie elementów dwóch tańców narodowych i jednego tańca obcego

Egzamin Dyplomowy

I cz.

Prezentacja realizacji zagadnień muzycznych zgodnych z założeniami metody Emila Jaques-Dalcroze'a podczas zajęć rytmiki.

II cz.

Wykonaniu interpretacji ruchowej utworu muzycznego.

III cz.

Przeprowadzenie zajęć rytmiki, ze szczególnym uwzględnieniem improwizacji fortepianowej.