

**WYMAGANIA EDUKACYJNE ORAZ KRYTERIA OCENIANIA
DLA PSM W OPOLU**

Przedmiot
Technika ruchu

DRUGI ETAP EDUKACYJNY

cykl sześcioletni

Autor: mgr Małgorzata Powrósło

**Opracowane w oparciu o Rozporządzenie Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego z
dnia 28 lipca 2023 r. w sprawie podstaw programowych kształcenia w zawodach
szkolnictwa artystycznego**

Dz.U. z 2023 r., poz. 1754

Opole 2023

CELE KSZTAŁCENIA

1. Przyswojenie wiedzy z zakresu techniki ruchu.
2. Swoboda i ekspresja ruchu.
3. Prezentacja publiczna.
4. Funkcjonowanie w środowisku artystycznym.

TREŚCI NAUCZANIA I KRYTERIA WERYFIKACJI

- **Przyswojenie wiedzy z zakresu techniki ruchu.**

- 1) Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy;

Uczeń:

- Określa warunki bezpieczeństwa i higieny pracy;
- Omawia czynniki wpływające na bezpieczeństwo;

- 2) Wiedza w zakresie literatury przedmiotu;

Uczeń:

- Wymienia pojęcia związane z ogólną anatomią człowieka;
- Omawia podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe;
- Wymienia ćwiczenia kształcące sprawność i świadomość ciała;
- Omawia charakterystyczne cechy i odrębności stylu wybranych tańców ludowych.

- **Swoboda i ekspresja ruchu.**

- 1) Aparat ruchu;

- Utrzymuje prawidłową postawę ciała zgodnie z zasadami anatomii;
- Uwzględnia w ruchu koordynację i niezależność poszczególnych części ciała;
- Wykonuje ćwiczenia rozgrzewające, wzmacniające, odprężające, rozciągające.

- 2) Świadomość ruchu;

- Ma świadomość ciała i kierunków ruchu w przestrzeni;
- Kontroluje poczucie napięcia i odprężenia poszczególnych mięśni;
- Prowadzi ruch na różnych płaszczyznach oraz porusza się zgodnie z określonym rysunkiem przestrzennym;
- Wykonuje elementy i układy taneczne wybranych tańców ze szczególnym uwzględnieniem polskich tańców regionalnych i narodowych;
- Prezentuje wybrane ćwiczenia i kompozycje ruchowe, dbając o estetykę ruchu;
- Wykonuje elementy wybranych technik tanecznych.

- 3) Kompozycja i improwizacja ruchowa;
 - Wyraża w ruchu artykulację, dynamikę, agogikę i charakter muzyki;
 - Dobiera środki wyrazu ruchowego zgodnie z charakterem muzyki;
 - Potrafi zakomponować zintegrowany ruch ciała i rekwizytu;
 - Wykazuje się w ruchu kreatywnością, muzykalnością i wrażliwością artystyczną.
 - 4) Samodzielna praca;
 - Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy;
 - Realizuje proces ćwiczenia poszczególnych elementów warsztatu według wskazówek nauczyciela;
 - Analizuje własną aktywność podczas ćwiczenia;
 - Potrafi ocenić jakość wykonywanych zadań;
 - Stosuje w działaniach praktycznych wiedzę i umiejętności z rytmiki i przedmiotów ogólnomuzycznych.
 - 5) Współpraca;
 - Realizuje zadania artystyczne w pracy z innymi uczniami lub nauczycielem.
- **Prezentacja publiczna**
 - 1) Praktyka sceniczna;
Uczeń:
 - Koncentruje się podczas występu;
 - Opanowuje tremę;
 - Ocenia warunki przestrzenne Sali i dostosowuje do nich sposób poruszania się;
 - Stosuje zasady poprawnego poruszania się podczas publicznej prezentacji.
 - 2) Prezentacja w mediach cyfrowych;
Uczeń:
 - Korzysta z technologii informacyjnej i komunikacyjnej w realizacji zadań artystycznych;
 - Obsługuje sprzęt elektroniczny umożliwiający rejestrację prezentacji artystycznych;
 - Potrafi publikować swoje prezentacje artystyczne z zachowaniem ochrony własności intelektualnej.
- **Funkcjonowanie w środowisku artystycznym**
 - 1) Rozwój artystyczny i zawodowy;
Uczeń:
 - Analizuje własne kompetencje;
 - Identyfikuje obszary wiedzy i umiejętności wymagające doskonalenia;
 - Wyznacza sobie cele rozwojowe i sposoby ich realizacji;
 - Aktualizuje swoją wiedzę i rozwija umiejętności;
 - Wykorzystuje różne źródła informacji w celu doskonalenia umiejętności zawodowych;
 - Dokumentuje i archiwizuje własne dokonania twórcze;

- Aktywnie uczestniczy w życiu artystycznym;
- 2) Etyka zawodowa;
 Uczeń:
- Przestrzega zasad etycznych oraz utrzymuje właściwe relacje w środowisku;
 - Przewiduje skutki podejmowanych działań i ponosi odpowiedzialność za podejmowane decyzje.

Klasa III (pierwszy rok nauki przedmiotu)

Semestr 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

Klasa I

Semestr 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 ręk 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 IV (drugi rok nauki przedmiotu)

Semestr 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 poziomemu,
- **ćwiczenia tułowia,**
ćwiczenia z działu „Centrum ciała” – kierunki ruchu w przestrzeni.
- Wykonanie elementów dwóch tańców narodowych i jednego tańca obcego

Semestr 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
- 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 przestrzenno-ruchowych uwzględniających obroty, skoki, przeskoki, podskoki.
- Wymachy szóstkowe
- Prowadzenie rąk po linii ósemki
 - Kierunki ruchu w przestrzeni
 - kierunek, poziom, płaszczyzna
- 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.

Kryteria oceniania – wymagania na poszczególne oceny z przedmiotu – technika ruchu

Podstawowe kryteria oceny śródrocznej i rocznej:

- stopień spełnienia wymagań programowych dla danego roku nauki
- postępy w zdobywaniu umiejętności technicznych
- postępy w zdobywaniu umiejętności muzycznych

- opanowanie repertuaru
- pilność i systematyczność pracy ucznia

Stopień niedostateczny

(do 10 punktów)

Uczeń nie spełnia wymagań edukacyjnych, co uniemożliwia mu kontynuację kształcenia:

- nie zrealizował wymagań edukacyjnych
- wykazuje brak zdolności
- brak umiejętności koncentracji
- bardzo słaba pamięć

Stopień dopuszczający

(11-12 punktów)

Spełnienie wymagań edukacyjnych jest minimalne, brak predyspozycji do wykonywania zadań ruchowych, co utrudnia, a w przyszłości może uniemożliwić mu dalsze kształcenie.

Ujawnia się to poprzez:

- brak uporządkowania ruchowego
- trudności z dłuższą koncentracją
- trudności z pamięciowym opanowaniem przebiegów ruchowych
- trudności z utrzymaniem jednolitego tempa
- duże luki pamięciowe i brak koncentracji podczas ćwiczeń

Stopień dostateczny

(13-15 punktów)

Uczeń spełnił jedynie podstawowe wymagania edukacyjne dla danej klasy ale ma wyraźne braki, które utrudniają mu swobodne wykonanie zadań danej klasy i mogą w przyszłości uniemożliwić dalsze kształcenie. Słaba technika wykonywania ćwiczeń nie wynika z braku predyspozycji wrodzonych, ale z powodu małej ilości czasu poświęconego na ćwiczenie w domu lub z powodu nieobecności ucznia na zajęciach. Uczeń wykonuje zadania niedokładnie, w nieuporządkowanym rytmie, bez zaangażowania emocjonalnego, często myli się, ale potrafi znaleźć się i kontynuować zadania ruchowe w grupie lub solo.

Stopień dobry

(16-20 punktów)

Spełnienie wymagań edukacyjnych nie jest pełne. Zadania wykonywane są uporządkowane, ale zawierają drobne usterki rytmiczno - ruchowe, muzyczne lub pamięciowe. Nie wynikają one z braku predyspozycji wrodzonych, a po zwiększeniu ilości czasu poświęconego na ćwiczenie w domu lub w szkole nie spowodują problemów w dalszym kształceniu. Potrafi skoncentrować się podczas wykonywania zadań i ćwiczeń. Jego zadania są poprawnie wykonane pod względem technicznym, ale mało ciekawe od strony muzycznej.

Stopień bardzo dobry

(21-24 punktów)

Uczeń całkowicie spełnia wymagania programowe. Zrealizował program w szerszym zakresie niż przewidziany dla danej klasy. Posiada swobodę techniczną i umiejętność dłuższej koncentracji. Łatwo przyswaja zadania rytmiczno - ruchowe na pamięć i nie ma problemu z prawidłowym ich wykonaniem. Jego zadania i ćwiczenia rytmiczne są uporządkowane i swobodne technicznie, oraz ciekawe od strony muzycznej – ekspresyjnej. Potrafi prawidłowo budować frazę muzyczną i formę zadań. Ma dobrą odporność psychiczną.

Stopień celujący

(25 punktów)

Osiągnięcia ucznia wyraźnie wykraczają poza wymagania edukacyjne danej klasy. Uczeń swobodnie wykonuje program z klasy wyższej niż ta, do której uczęszcza. Jego zadania są swobodne pod względem technicznym, posiadają duże walory artystyczne. Uczeń prezentuje interesującą osobowość oraz dużą wrażliwość na muzykę. Ma dobrą odporność psychiczną.

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.