

Nazwa przedmiotu

Świadomość ciała 1

Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia	2025/2026
Kierunek studiów	Aktorstwo
Tryb studiów	Studia stacjonarne
Rok i semestr studiów	Rok I/ Semestr I
Poziom kształcenia	Jednolite studia magisterskie
Profil kształcenia na kierunku	Praktyczny
Moduł kształcenia dla przedmiotu	Przedmioty kierunkowe
Status przedmiotu	Obligatoryjny

Forma zajęć	Liczba godzin	ECTS	Forma zaliczenia
Warsztaty	45	2	Zaliczenie na ocenę
Razem za zajęcia dydaktyczne	45		
Praca własna studenta	5		
Ogółem	50		

Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów)

Brak, początek cyklu kształcenia

Cele kształcenia dla przedmiotu

1.	Wypracowanie prawidłowego ustawienia ciała, dobrego poczucia równowagi, koordynacji ruchowej, operowania oddechem i dysponowania energią podczas ruchu fizycznego. Poznanie możliwości motorycznych własnego ciała, zwiększenie elastyczności stawów i siły mięśni. Rozwój umiejętności generowania indywidualnego ruchu fizycznego o wartości artystycznej (improwizowanego i strukturalnego).
----	---

Efekty uczenia się

WIEDZA			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student zna i rozumie)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
W1	Student zna zasady higieny pracy z ciałem, terminologię podstawowych pozycji tanecznych oraz elementów pochodnych z technik wspomagających (np. joga, pilates). Rozumie indywidualność cielesną i ruchową oraz to, czego jest wynikiem i co na nią wpływa. Zna różne funkcje tańca w życiu człowieka (sportowy, rytualny, sceniczny, społeczny itd.)	EUK7_W1 EUK7_W2 EUK7_W3 EUK7_W5	Test z terminologii; odpowiedź problemowa; obserwacja stosowania zasad higieny pracy podczas zajęć

UMIEJĘTNOŚCI			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student potrafi)	Odniesienie do efektów	Metody weryfikacji efektów uczenia się

		kierunkowych	
U1	Umiejętność pracy ciała na różnych poziomach (w podłodze, w przestrzeni, w skoku).	EUK7_U1 EUK7_U4 EUK7_U6 EUK7_U9	obserwacja bieżąca podczas zajęć; realizacja ćwiczeń technicznych; zaliczenie praktyczne
U2	Umiejętność operowania podstawowymi płaszczyznami ciała (czołowa, strzałkowa i horyzontalna).		wykonanie zadania ruchowego w określonej płaszczyźnie; pokaz ćwiczenia; ocena precyzji przestrzennej
U3	Umiejętność obserwacji oraz odtworzenia prostej struktury ruchowej, zarówno pod względem motorycznym jak i rytmicznym.		odtworzenie sekwencji ruchowej; ćwiczenie pamięci ruchowej; zaliczenie praktyczne
U4	Umiejętność generowania i przetwarzania ruchu.		realizacja zadania improwacyjnego; pokaz krótkiej formy ruchowej; obserwacja procesu pracy

KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student jest gotów do)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
K1	Student otwarty jest na pracę ruchową w grupie	EUK7_KS1 EUK7_KS2 EUK7_KS3 EUK7_KS4 EUK7_KS5 EUK7_KS6	obserwacja postawy podczas zajęć; ocena zaangażowania w pracę zespołową
K2	Student prezentuje wyniki własnej kreatywnej pracy, otwarty jest na rozważania i refleksje dotyczących swojej twórczości.		pokaz ćwiczenia / etiudy; wypowiedź ustna; krótka autorefleksja
K3	Student otwarty jest na dialog o ciele, ruchu fizycznym i tańcu.		udział w dyskusji; rozmowa podsumowująca; obserwacja kultury komunikacji

Treści kształcenia

L.p.	Treść kształcenia (tematyka zajęć)	Liczba godzin
1.	Trening ciała Fizyczne ćwiczenia budujące, wzmacniające i rozciągające ciało uczestnika, które są niezbędne w prawidłowym i zdrowym rozwoju każdego adepta. Dzięki nim student może kształtować siłę, szybkość, równowagę, płynność ruchu, a także ogólną sprawność fizyczną. Zwiększa tym samym możliwości motoryczne własnego ciała oraz wpływa na precyzję wykonania niektórych elementów ruchowych. Ćwiczenia te pozytywnie wpływają również na estetykę ciała przyszłego performerera.	2
2.	Technika taneczna	9

	W ramach techniki tanecznej student ma możliwość poznać podstawowe pozycje, kroki i elementy tańca scenicznego. W pracy z podłogą uczestnik spotyka się z różnymi rodzajami rolowania się, schodzenia do podłogi oraz wstawania. Nauczy się również rozróżniać typy skoków. Dzięki technice rozwinię świadomość odtwarzania proponowanego ruchu, pozna pracę na wszystkich płaszczyznach, rozwinię swoją orientację w przestrzeni, rytmikę i muzykalność oraz akcentowanie ruchu.	
3.	<p>Improwizacja ruchowa</p> <p>W ramach tego bloku student rozwija umiejętność spontanicznego tworzenia ruchu, czyli tzw. improwizowania. Rozwój improwizowanego materiału ruchowego jest często podparty szeregiem wytycznych i zadań np. kopiowanie, powtarzalność, dekonstrukcja, ograniczenie ruchomości ciała, narzucenie jakości ruchowej lub intencji. Dzięki improwizacji uczestnik rozwija nie tylko zdolność tworzenia nowego ruchu, ale również pozbawia swoje ciało nawykowych wzorców ruchowych.</p>	6
4.	<p>Poszukiwanie i kreowanie ruchu</p> <p>Podczas tego bloku student rozwija swoją kreatywność oraz wyobraźnię poprzez generowanie ruchu oraz struktur tanecznych, opartych na sprecyzowanych wytycznych koncepcyjnych. Podejmuje próbę działania w tzw. procesie twórczym, który w obecnych czasach jest nieodłącznym elementem w pracy nad ruchem scenicznym. Uczy się również kompozycji tańca, przetworzenia, przestrzennego rozplanowania, a także kształtuje umiejętność przekazywania własnego ruchu oraz odtwarzania indywidualnego ruchu innych uczestników.</p>	6
5.	<p>Partnerowanie, praca w kontakcie, praca w grupie</p> <p>W tym blok student poznaje podstawowe elementy oparte na podnoszeniu, noszeniu, przyjmowaniu i odkładaniu ciała innego uczestnika, a przede wszystkim rozwija umiejętność pracy z partnerem w kontakcie lub w przestrzeni jego ciała. Ćwiczenia grupowe mają za zadanie nauczyć jednostkę pracy w zespole, wzajemnego obserwowania się, wspierania, rozwiązywania konfliktów itp. Wspólne działanie silnie wpływa na świadomość precyzji wykonawczej i kompozycji grupowej.</p>	3
6.	<p>Choreografia</p> <p>W tej części student przyswaja krótkie struktury ruchowe przygotowana przez prowadzącego wykorzystujące różne formy ruchowe czy style taneczne. Dzięki temu uczy się wszelkich przejść pomiędzy elementami, rozwija płynności i przepływ ruchu, umiejętność operowania pauzą, zmianami kierunków, przestrzennego działania. Poznaje źródło oraz impuls ruchu, a także pracuje nad jakościami ruchowymi, ekspresją, intencją, aktorstwem w tańcu. Rozwija również swoją pamięć ruchową oraz muzykalność.</p>	4
Razem		30

Forma zajęć	Metody kształcenia
warsztaty	<p>Metody podające i eksponujące: mikrowykład, opis, objaśnianie, pokaz z komentarzem,</p> <p>Metody aktywizujące: dyskusje i burze mózgów, praca w grupach, improwizacje indywidualne, improwizacje grupowe / zespołowe, ćwiczenia fizyczne i oddechowe, refleksja i autorefleksja, feedback koleżeński i grupowy</p> <p>Metody nauczania programowanego: ćwiczenia praktyczne realizowane według zaplanowanych sekwencji treningowych, improwizacje aktorskie z natychmiastową informacją zwrotną, ćwiczenia o rosnącym stopniu ytrudności, praca zespołowa i partnerska, omówienia i korekta działań scenicznych, elementy treningu fizycznego.</p> <p>Metody praktyczne: ćwiczenia techniczne, ćwiczenia ruchowe i ekspresji,</p>

Warunki zaliczenia

Sposób zaliczenia
Prezentacja zaliczeniowa / egzamin udział w pokazie semestralnym, prezentacji lub egzaminie praktycznym, realizacja zadań aktorskich na wymaganym poziomie artystycznym i technicznym
Wykonanie zadań / ćwiczeń / projektu podczas zajęć
Obecność i aktywny udział w zajęciach
Ocena ciągła - progres umiejętności
Zaangażowanie i aktywny udział w procesie twórczym.
Postawa profesjonalna: punktualność, dyscyplina pracy, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i etyki pracy scenicznej, szacunek wobec partnerów scenicznych i prowadzącego.

Skala ocen:

6 – celujący (wybitny)

Wybitny poziom realizacji zadań, znacznie przekraczający wymagania programowe. W zakresie działań aktorskich pełna świadomość ciała, głosu i partnera scenicznego, bardzo wysoka samodzielność, dojrzałość artystyczna i twórcza inicjatywa.

5 – bardzo dobry

Bardzo wysoki poziom realizacji zadań. W zakresie działań aktorskich - konsekwentna praca warsztatowa, prawdziwość działań scenicznych, dobra współpraca zespołowa, wyraźny progres umiejętności.

4,5 – dobry plus

Wysoki poziom realizacji zadań. W zakresie działań aktorskich - bardzo dobre opanowanie podstaw warsztatu, aktywność i zaangażowanie, drobne niedociągnięcia niezakłócające całości pracy artystycznej.

4 – dobry

Poprawna i rzetelna realizacja zadań. W zakresie działań aktorskich - dobre opanowanie podstaw warsztatu, świadoma praca z ciałem, głosem i partnerem scenicznym, systematyczność i zaangażowanie.

3,5 – dostateczny plus

Spełnienie wymagań programowych na poziomie podstawowym. W zakresie działań aktorskich - widoczna praca i postępy, choć z zauważalnymi brakami w konsekwencji, świadomości lub samodzielności artystycznej.

3 – dostateczny

Minimalne spełnienie wymagań przedmiotu. W zakresie działań aktorskich - realizacja zadań na poziomie podstawowym, ograniczona świadomość warsztatu, niewielkie postępy, konieczność dalszej pracy.

2 – niedostateczny

Niespełnienie podstawowych wymagań przedmiotu. Brak przygotowania do zajęć, niska frekwencja (poniżej 50% godzin zajęć z udziałem nauczyciela akademickiego zaplanowanych dla przedmiotu), niewystarczające zaangażowanie lub brak postępów uniemożliwiających zaliczenie.

Rozliczenie pracy własnej studenta

L.p.	Czynności w ramach pracy własnej	Szacowana liczba godzin
1.	Opanowanie pamięciowe materiału ruchowego, praca nad rolą	5
Razem		5

Literatura uzupełniająca

1.	Marcel Mauss, <i>Sposoby posługiwania się ciałem</i> , [w:] Socjologia i antropologia, M. Mauss lub Antropologia kultury, zagadnienia i wybór tekstów, red. Andrzej Mencwel
2.	Eugenio Barba, Nicola Savarese, <i>Sekretna sztuka aktora</i> , rozdziały: -Ćwiczenia str. 24-33 -Równowaga str. 185-204 -Rytm str. 204-211 -Technika str. 231-242 -Trening str. 257-268