

AKADEMIA MUZYCZNA IM. IGNACEGO JANA PADEREWSKIEGO W POZNANIU

Przedmiot	Ćwiczenia świadomości ruchowej	Punkty ECTS	1
Koordynator przedmiotu	dr hab. Kinga Ceynowa	Ilość godzin	30
Wydział	Kompozycji, Dyrygentury, Wokalistyki, Teorii Muzyki i Edukacji Artystycznej	Rodzaj zajęć	(wykład/ćwiczenia)
Instytut	Kompozycji i Teorii Muzyki	Forma studiów	stacjonarne
Kierunek	Kompozycja i Teoria Muzyki	Profil studiów	ogólnoakademicki
Specjalność	Rytmika	Język	polski
Poziom studiów	I stopnia, II stopnia	Status przedmiotu	fakultet

UMIEJSCOWIENIE W PLANIE STUDIÓW (ilość godzin, forma zaliczenia, ECTS)			
Semestr I	15 godzin, zaliczenie, 1 ECTS	Semestr II	15 godzin, zaliczenie, 1 ECTS
Semestr III		Semestr IV	

Prowadzący zajęcia	dr hab. Kinga Ceynowa
Cele i założenia przedmiotu	• udoskonalenie sprawności fizycznej, • zdobycie wiedzy z zakresu anatomicznych i fizycznych praw warunkujących ruch, • nabycie świadomości ruchu w kinetyce i w statyce,
Wymagania wstępne	Ogólna sprawność fizyczna
TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU	
Semestr I	
Ćwiczenia rozwijające świadomość ciała. Prawidłowa postawa w pozycji stojącej oraz w przemieszczaniu – chód, bieg, sprężynowania, podskoki. Ćwiczenia kształtujące elastyczność kręgosłupa. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia, aktywujące miednicę i mięśnie pośladkowe. Ćwiczenia kształtujące mięśnie ramion. Ćwiczenia oddechowe. Ćwiczenia relaksacyjne.	
Semestr II	
Prawidłowa postawa w pozycji stojącej oraz w przemieszczaniu – chód, bieg, podskoki z wymachem nóg. Ćwiczenia mobilizujące barki i nadgarstki. Wymachy rąk w różnych płaszczyznach. Ćwiczenia równoważne. Automasaż relaksacyjny. Ćwiczenia oddechowe. Ćwiczenia relaksacyjne.	
Semestr III	
Semestr IV	

	Kod efektu uczenia się	EFEKTY UCZENIA SIĘ	Charakterystyka	
			II stopnia PRK	I stopnia PRK
W	KTM1_W14	Zna i rozumie funkcjonowanie człowieka w aspekcie sprawności fizycznej i zdrowia	P6S_WG	P6U_W
U	KTM1_U15	Potrafi wybrać formę zajęć ruchowych i dokonać wyboru zasobu ćwiczeń w zależności od potrzeb i możliwości danej osoby	P6S_UW	P6U_U
K	KTM1_K12	Jest gotów do dokonania samooceny, a także poczuć odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i innych osób	P6S_KK	P6U_K

METODY KSZTAŁCENIA
wykład praca indywidualna praca w grupach inne metody stosowane przez prowadzącego kształcenie stacjonarne

METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	
Wymagania końcowe – zaliczenie roku, forma oceny	Kod efektu uczenia się
realizacja zleconego zadania	KTM1_W14; KTM1_U15; KTM1_K12
wszystkie inne metody stosowane przez prowadzącego	KTM1_W14; KTM1_U15; KTM1_K12

FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU	
Warunki zaliczenia	Zaliczenie przedmiotu uwarunkowane jest uczęszczaniem na zajęcia (kontrola obecności) oraz osiągnięciem wszystkich założonych efektów kształcenia.
Warunki egzaminu	

NAKŁAD PRACY STUDENTA	Ilość godzin	Punkty ECTS
Godziny realizowane przy udziale nauczyciela akademickiego	30	1
Ilość godzin samodzielnej pracy studenta	10	

Literatura podstawowa

T. Kasperczyk, Wady postawy ciała. Diagnostyka i leczenie, Kraków 1994.

L. Kulmatycki, Ćwiczenia relaksacyjne. Praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży, Agencja Promo-Lider, Warszawa, 1995

Literatura uzupełniająca

M. Kutzner-Kozińska, K. Wlaźnik, Gimnastyka korekcyjna dla dzieci i 6-10-letnich, Warszawa 1995.

A. Nawrocka, A. Wołyńska-Słężyńska, Wady postawy u młodych muzyków, "Fizjoterapia Polska", 2008, nr 4 (8), s. 425-435.

Biblioteki wirtualne i zasoby on-line (opcjonalnie)