

AKADEMIA MUZYCZNA IM. IGNACEGO JANA PADEREWSKIEGO W POZNANIU

Przedmiot	Technika ruchu	Punkty ECTS	6
Koordynator przedmiotu	dr hab. Agnieszka Chenczke-Orłowska	Ilość godzin	120
Wydział	Kompozycji, Dyrygentury, Wokalistyki, Teorii Muzyki i Edukacji Artystycznej	Rodzaj zajęć	Wykład z ćwiczeniami
Instytut	Kompozycji i Teorii Muzyki	Forma studiów	stacjonarne
Kierunek	Kompozycja i Teoria Muzyki	Profil studiów	ogólnoakademicki
Specjalność	Rytmika	Język	Polski
Poziom studiów	I stopień	Status przedmiotu	obowiązkowy

UMIEJSCOWIENIE W PLANIE STUDIÓW			
Semestr III	30 godzin, kolokwium, 1 ECTS	Semestr IV	30 godzin, kolokwium, 2 ECTS
Semestr V	30 godzin, kolokwium, 1 ECTS	Semestr VI	30 godzin, egzamin, 2 ECTS

Prowadzący zajęcia	dr hab. Agnieszka Chenczke-Orłowska, dr Anna Kokocińska
Cele i założenia przedmiotu	<ul style="list-style-type: none"> - zdobycie umiejętności doskonalenia aparatu ruchowego, - wykształcenie świadomości i estetyki ruchu, - nabycie umiejętności napięcia i odprężenia mięśni, - wykształcenie poczucia ruchu w przestrzeni, - opanowanie umiejętności praktycznych z zakresu kształcenia ruchowego dzieci. <p>Umiejętności nabyte podczas kształtowania ciała na zajęciach z techniki ruchu powinny stanowić podstawy ruchowej dyscypliny wykonawczej dla ćwiczeń słuchowo – ruchowych, ekspresyjnych i interpretacji ruchowej utworów muzycznych w kompozycjach przestrzennych.</p>
Wymagania wstępne	Studenci powinni posiadać ogólną sprawność fizyczną, świadomość prawidłowej postawy w pozycji statycznej i w ruchu.

TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU	
Semestr III	
<ul style="list-style-type: none"> • Układ szkieletowy i mięśniowy - opanowanie wiedzy na temat budowy aparatu ruchu. • Napięcie i rozluźnienie ciała - budowanie świadomości ruchu i postawy - praca nad równowagą i centrum ciała. • Praca z oddechem i grawitacją - podstawy techniki release. • Koordynacja i dynamika ruchu - ćwiczenia oparte na rozwijaniu precyzji i płynności ruchu ciała. • Ćwiczenia wzmacniające: kręgosłup, gorset mięśniowy, obręcz barkową i ramiona. 	
Semestr IV	
<ul style="list-style-type: none"> • Pozycje anatomiczne, określenia kierunków ruchu w przestrzeni, płaszczyzny ruchu. • Improwizacja ruchowa i improwizacja w kontakcie - ćwiczenia oparte o świadome eksplorowanie przestrzeni, floorwork / contactimprovisation. • Ćwiczenia wykorzystujące dynamikę upadków i zawiesznień. • Integracja elementów statycznych i dynamicznych - technika obrotów i skoków. • Ćwiczenia wzmacniające: miednicę i biodra, nogi, staw skokowy i stopy. 	
Semestr V	
<ul style="list-style-type: none"> • Koordynacja i dynamika ruchu - ćwiczenia oparte na rozwijaniu precyzji i płynności ruchu ciała. • Prawidłowa postawa w chodzeniu, bieganiu i podskokach. • Poczucie centrum ciała – ściągnięcia centralne. • Obszerność ruchu w stawach – zwiększenie obszerności ruchu w stawach poprzez krążenia, wymachy, rozciąganie. • Napięcie i odprężenie mięśni – bierne odprężenie poszczególnych części ciała z pomocą drugiej osoby. • Estetyka ruchu rąk – elastyczność dłoni. • Skoki, podskoki i przeskoki. • Obroty po linii koła. 	
Semestr VI	
<ul style="list-style-type: none"> • Prawidłowa postawa w chodzeniu, bieganiu i podskokach. • Obszerność ruchu w stawach – zwiększenie obszerności ruchu w stawach poprzez krążenia, wymachy, rozciąganie. • Napięcie i odprężenie mięśni – rozluźnienia centralne. • Estetyka ruchu rąk – kształtowanie poczucia kierunku ruchu rąk. • Kierunki ruchu w przestrzeni – bieg dośrodkowy i odśrodkowy. Bieg po linii ósemki. • Obroty dookoła własnej osi. 	

	Kod efektu uczenia się	EFEKTY UCZENIA SIĘ	Charakterystyka	
			II stopnia PRK	I stopnia PRK
W	KTM1_W02	dysponuje ogólną wiedzą dotyczącą podstawowych koncepcji, teorii i zasad z zakresu sposobów kształtowania ciała	P6S_WG	P6U_W
	KTM1_W14	Dysponuje wiedzą dotyczącą funkcjonowania człowieka w aspekcie sprawności fizycznej i zdrowia	P6S_WG	P6U_W
U	KTM1_U05	opanował efektywne techniki ćwiczenia kompetencji warsztatowych, umożliwiające ciągły rozwój aparatu ruchowego poprzez samodzielną pracę	P6S_UU	P6S_UK
	KTM1_U13	ma przygotowanie do uczenia w zakresie techniki ruchu na różnych poziomach edukacji muzycznej	P6S_UK	P6S_UK
K	KTM1_K01	gromadzenia, analizowania i interpretowania potrzebnych informacji	P6S_KK	P6U_K

METODY KSZTAŁCENIA	
wykład, rozwiązywanie zadań, praca indywidualna, praca w grupach, prezentacja nagrań CD i DVD, metody stosowane przez prowadzącego, kształcenie stacjonarne i zdalne	

METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	
Wymagania końcowe – zaliczenie roku, forma oceny	Kod efektu uczenia się
egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa)	KTM1_W02, KTM1_W14
projekt, prezentacja	KTM1_U05, KTM1_U13
kontrola przygotowanych projektów	KTM1_U05
realizacja zleconego zadania	KTM1_K01

FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Warunki zaliczenia	Zaliczenie przedmiotu uwarunkowane jest uczęszczaniem na zajęcia (kontrola obecności) oraz osiągnięciem wszystkich założonych efektów kształcenia.
Warunki egzaminu	Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest uzyskanie zaliczenia z przedmiotu. Warunkiem zdania egzaminu jest uzyskanie więcej niż 50% punktów

NAKLAD PRACY STUDENTA	Ilość godzin	Punkty ECTS
Godziny realizowane przy udziale nauczyciela akademickiego	124	6
Ilość godzin samodzielnej pracy studenta	40	

Literatura podstawowa

- M. Kutzner-Kozińska, Gimnastyka korekcyjna, WSiP, Warszawa 1995.
B. Marecki, Anatomia funkcjonalna w zakresie studiów wychowania fizycznego. Tom I Układ ruchu, Wydawnictwa Naukowe PWN, Warszawa-Poznań 1996.
J. G. Haas, Anatomia w tańcu, MUZA SA, Warszawa 2011
T. Ciesielski, M. Bartosiak, Strategie Choreograficzne - nowe perspektywy, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź-Warszawa 2017.
J. Morgenroth, Dance improvisation, University of Pittsburgh Press, Pittsburgh 1987.

Literatura uzupełniająca

- L. Kulmatycki, Ćwiczenia relaksacyjne, Warszawa 1995.
R. Demeter, Wesołe ćwiczenia, PZWL, Warszawa 1973.
W. Klimczyk, Wizjonerzy ciała, Korporacja HA! ART, Kraków 2010.
S. Frydrysiak, Taniec w sprzężeniu nauk i technologii. Nowe perspektywy w badaniach tańca, Przypis, Łódź-Warszawa 2017.
W. Mrozek, Rewolucje ciała, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa 2012.

Biblioteki wirtualne i zasoby on-line (opcjonalnie)