

AKADEMIA MUZYCZNA IM. IGNACEGO JANA PADEREWSKIEGO W POZNANIU

Przedmiot:	Technika ruchu		Punkty ECTS:	6
Koordinator przedmiotu:	dr hab. Kinga Ceynowa		Ilość godzin:	120
Wydział:	Kompozycji, Dyrygentury, Wokalistyki, Teorii Muzyki i Edukacji Artystycznej	Rodzaj zajęć:	wykład/ćwiczenia	
Instytut:	Kompozycji i Teoria Muzyki	Forma studiów:	stacjonarne	
Kierunek:	Kompozycja i Teoria Muzyki	Profil studiów:	ogólnoakademicki	
Specjalność:	Rytmika	Język:	polski	
Poziom studiów	Studia I stopnia	Status przedmiotu:	obowiązkowy	
Umiejscowienie w planie studiów:				
Semestr I:		Semestr II:		
Semestr III:	30h K, 1 ECTS	Semestr IV:	30h K, 2 ECTS	
Semestr V:	30h K, 1 ECTS	Semestr VI:	30h E, 2 ECTS	
Semestr VII:		Semestr VIII:		

Prowadzący zajęcia	dr hab. Kinga Ceynowa, dr A. Kokocińska
Cele i założenia przedmiotu	<ul style="list-style-type: none"> - zdobycie umiejętności doskonalenie 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.</p>
Wymagania wstępne	Studenci powinni posiadać ogólną sprawność fizyczną, świadomość prawidłowej postawy w pozycji statycznej i w ruchu.

TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU

Semestr I

Semestr II

Semestr III

1. Prawidłowa postawa – warunki kształtowania prawidłowej postawy.
2. Równowaga – postawy równoważne na całych stopach oraz we wspięciu obunóż.
3. Siła i sprawność nóg – wzmocnienie mięśni nóg oraz usprawnienie pracy stóp.
4. Poczucie centrum ciała – elastyczność kręgow łędźwiowych i prawidłowe ustawienie miednicy.
5. Napięcie i odprężenie mięśni – poczucie napięcia i odprężenia ramion, głowy, nóg i tułowia.
6. Skoki, podskoki i przeskoki – rodzaje i technika wykonania.

Semestr IV

1. Prawidłowa postawa – ustawienie kręgosłupa i miednicy.
2. Obszerność ruchu w stawach – zwiększenie ruchomości w stawach: barkowym, biodrowym i skokowym.
Zwiększenie obszerności ruchu w stawach poprzez krążenia, wymachy, rozciąganie.
3. Poczucie centrum ciała – elastyczność kręgow łędźwiowych i prawidłowe ustawienie miednicy.
Ściąganie centralne w leżeniu przodem.
4. Siła i sprawność nóg – wzmocnienie mięśni nóg i podudzia. Wyrabianie skoczności.
5. Estetyka ruchu rąk – poczucie rozpoczynania ruchu rąk od barku, łokcia i dłoni.
6. Obroty – trzymanie głowy i rąk w obrotach.

Semestr V

1. Prawidłowa postawa w chodzeniu, bieganiu i podskokach.
2. Poczucie centrum ciała – ściągnięcia centralne boczne.
3. Obszerność ruchu w stawach – zwiększenie obszerności ruchu w stawach poprzez krążenia, wymachy, rozciąganie.
4. Napięcie i odprężenie mięśni – bierne odprężenie poszczególnych części ciała z pomocą drugiej osoby.
5. Estetyka ruchu rąk – elastyczność dłoni.
6. Skoki, podskoki i przeskoki.
7. Obroty po linii koła.

Semestr VI

1. Prawidłowa postawa w chodzeniu, bieganiu i podskokach.
2. Obszerność ruchu w stawach – zwiększenie obszerności ruchu w stawach poprzez krążenia, wymachy, rozciąganie.
3. Napięcie i odprężenie mięśni – rozluźnienie centralne.
4. Estetyka ruchu rąk – kształtowanie poczucia kierunku ruchu rąk.
5. Kierunki ruchu w przestrzeni – bieg dośrodkowy i odśrodkowy. Bieg po linii ósemki.
6. Obroty dookoła własnej osi.

X	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	P6S_WG	
U	KTM1_U05	opanował efektywne techniki ćwiczenia kompetencji warsztatowych, umożliwiające ciągły rozwój aparatu ruchowego poprzez samodzielną pracę	P6S_UK	P6U_U
	KTM1_U13	ma przygotowanie do uczenia w zakresie studiowanego kierunku studiów i specjalności na różnych poziomach edukacji muzycznej	P6S_UK	
K	KTM1_K01	gromadzenia, analizowania i interpretowania potrzebnych informacji	P6S_KK	P6U_K

Metody kształcenia	<p>wykład rozwiązywanie zadań praca indywidualna praca w grupach prezentacja nagrań CD i DVD inne metody stosowane przez prowadzącego kształcenie stacjonarne/zdalne</p>
---------------------------	---

Metody weryfikacji efektów uczenia się	Wymagania końcowe – zaliczenie roku, forma oceny	Kod efektu uczenia się <i>(należy wpisać te kody, które zostały zweryfikowane wybraną metodą)</i>
	egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa)	KTM1_W02; KTM1_W14; KTM1_U05; KTM1_U13; KTM1_K01
	przesłuchanie (wykonawstwo)	KTM1_W02; KTM1_U05; KTM1_K01
	kontrola przygotowanych projektów	KTM1_W02; KTM1_U05;
	realizacja zleconego zadania	KTM1_W02; KTM1_K01
wszystkie inne metody stosowane przez prowadzącego	KTM1_W14; KTM1_U13; 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.

NAKŁAD PRACY STUDENTA	Ilość godzin:	Punkty ECTS:
Godziny realizowane przy udziale nauczyciela akademickiego <i>(zajęcia dydaktyczne, konsultacje)</i>	124	6
Ilość godzin samodzielnej pracy studenta	40	

Literatura podstawowa
M. Kutzner-Kozińska, <i>Gimnastyka korekcyjna</i> , WSiP, Warszawa 1995. B. Marecki, <i>Anatomia funkcjonalna w zakresie studiów wychowania fizycznego</i> . Tom I Układ ruchu, Wydawnictwa Naukowe PWN, Warszawa-Poznań 1996.
Literatura uzupełniająca
L. Kulmatycki, <i>Ćwiczenia relaksacyjne</i> , Warszawa 1995. R. Demeter, <i>Wesołe ćwiczenia</i> , PZWL, Warszawa 1973.
Biblioteki wirtualne i zasoby on-line (opcjonalnie)