

AKADEMIA MUZYCZNA IM. I.J. PADEREWSKIEGO W POZNANIU
WYDZIAŁ INSTRUMENTALNY

Przedmiot:	Technika ruchu			Kod przedmiotu:	S1TRR1
Koordynator modułu:	dr Agnieszka Chenczke-Orłowska			Punkty ECTS:	5
Status przedmiotu:	Obowiązkowy	Rodzaj zajęć:	Ćwiczenia	Ilość godzin:	120
Wydział:	Kompozycji, Dyrygentury, Teorii Muzyki i Rytmiki	Kierunek:	Kompozycja i Teoria Muzyki		
Specjalności:	Rytmika	Profil studiów:	Ogólnoakademicki		
Forma studiów:	Stacjonarne I stopnia	Język:	Polski		
Umieszczenie w siatce godzin:					
Semestr I:		Semestr II:		Semestr III:	30 K 1 ECTS
Semestr IV:	30 K 1 ECTS	Semestr V:	30 K 1 ECTS	Semestr VI:	30 E 2 ECTS

Prowadzący zajęcia	dr Agnieszka Chenczke-Orłowska, ad., mgr A. Kokocińska, as.
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 w kompozycjach przestrzennych.</p>

Wymagania wstępne

Studenci powinni posiadać ogólną sprawność fizyczną, świadomość prawidłowej postawy w pozycji statycznej i w ruchu.

TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU	Liczba godzin
<p>Semestr III</p> <p>PRAWIDŁOWA POSTAWA</p> <p>Warunki kształtowania prawidłowej postawy: - ustawienie kręgosłupa i miednicy - wzmocnienie mięśni grzbietu oraz brzucha.</p> <p>RÓWNOWAGA</p> <p>Utrzymanie równowagi mięśni brzucha i mięśni grzbietu. Postawy równoważne na całej stopie oraz we wspięciu obunóż.</p> <p>SIŁA I SPRAWNOŚĆ NÓG</p> <p>Wzmocnienie mięśni nóg. Wzmocnienie i usprawnienie pracy stóp.</p> <p>POCZUCIE CENTRUM CIAŁA</p> <p>Elastyczność kręgów lędźwiowych i prawidłowe ustawienie miednicy. Trzymanie mięśni brzucha.</p> <p>NAPIĘCIE I ODPREŻENIE MIĘŚNI</p> <p>Poczucie napięcia i odprężenia ramion, głowy, nóg i tułowia. Bierne odprężenie poszczególnych części ciała z pomocą drugiej osoby.</p> <p>SKOKI, PODSKOKI I PRZESKOKI</p> <p>Rodzaje skoków i podskoków. Technika wykonywania skoków, podskoków i przeskoków. Prawidłowy zeskok.</p>	30
<p>Semestr IV</p> <p>PRAWIDŁOWA POSTAWA</p> <p>Warunki kształtowania prawidłowej postawy:</p>	30

	Kod efektu	EFEKTY KSZTAŁCENIA MODUŁU (przedmiotu)	Efekt kształcenia w obszarze kształcenia
Wiedza (W)	K_W02	dysponuje ogólną wiedzą dotyczącą podstawowych koncepcji, teorii i zasad z zakresu sposobów kształtowania ciała	A1A_W01
	K_W10	dysponuje wiedzą dotyczącą podstawowych koncepcji pedagogicznych i ich praktycznego zastosowania, uprawniającą do nauczania na poziomie i w zakresie zgodnym z obowiązującymi rozporządzeniami	A1A_W09
Umiejętności (U)	K_U05	opanował efektywne techniki ćwiczenia kompetencji warsztatowych, umożliwiające ciągły rozwój aparatu ruchowego poprzez samodzielną pracę	A1A_U05
	K_U13	ma przygotowanie do uczenia w zakresie studiowanego kierunku studiów i specjalności na różnych poziomach edukacji muzycznej	A1A_U13
Kompetencje społeczne (K)	K_K01	potrafi gromadzić, analizować i interpretować potrzebne informacje	A1A_K01

Metody kształcenia	wykład problemowy
	analiza (studium) przypadków
	rozwiązywanie zadań
	praca indywidualna
	praca w grupach
	inne metody stosowane przez prowadzącego

Metody weryfikacji efektów kształcenia	Wymagania końcowe – zaliczenie roku, forma oceny	Nr efektu					
	egzamin standaryzowany	K_W02	K_W10	K_U05	K_U13		
egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa)	K_W02	K_W10	K_U05	K_U13			
kontrola przygotowanych projektów	K_W02	K_U05	K_K01				
realizacja zleconego zadania	K_W02	K_U05	K_K01				
wszystkie inne metody stosowane przez prowadzącego	K_W10	K_U13	K_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.				
	Inne:					
	Semestr I:	Semestr II:	Semestr III:	Semestr IV:	Semestr V:	Semestr VI:
			K	K	K	E

NAKLAD PRACY STUDENTA – ILOŚĆ PUNKTÓW ECTS

		Ilość godzin:	Punkty ECTS:
Przedmiot realizowany przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego	Zajęcia dydaktyczne	120	
	Konsultacje	12	
	Suma	132	
Ilość godzin samodzielnej pracy studenta w czasie trwania przedmiotu	Semestr I		
	Semestr II		
	Semestr III	10	
	Semestr IV	10	
	Semestr V	10	
	Semestr VI	10	
Sumaryczny nakład pracy:		172	

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.

Literatura uzupełniająca

L. Kulmatycki, *Ćwiczenia relaksacyjne*, Warszawa 1995.

R. Demeter, *Wesołe ćwiczenia*, PZWL, Warszawa 1973.

Biblioteki wirtualne i zasoby on-line