

AKADEMIA MUZYCZNA IM. IGNACEGO JANA PADEREWSKIEGO W POZNANIU

Przedmiot:	WYCHOWANIE FIZYCZNE		Punkty ECTS:	brak
Koordinator przedmiotu:	mgr Anna Rychlewska		Liczba godzin:	60
Wydział:	Dyrygentury, Kompozycji, Wokalistyki, Teorii Muzyki i Edukacji Artystycznej	Rodzaj zajęć:	ćwiczenia (zajęcia zbiorowe)	
Instytut:	Dyrygentury	Forma studiów:	stacjonarne	
Kierunek:	Dyrygentura	Profil studiów:	ogólnoakademicki	
Specjalność:	Dyrygentura Symfoniczna, Dyrygentura Chóralna, Dyrygentura Orkiestr Dętych	Język:	polski	
Poziom studiów	Studia I stopnia	Status przedmiotu:	obowiązkowy	
Umieszczenie w planie studiów:				
Semestr I:	30 godzin, zaliczenie	Semestr II:	30 godzin, zaliczenie	
Semestr III:	-	Semestr IV:	-	
Semestr V:	-	Semestr VI:	-	

Prowadzący zajęcia	mgr Anna Rychlewska
Cele i założenia przedmiotu	<ul style="list-style-type: none"> • Doskonalenie ogólnej sprawności fizycznej i poszczególnych zdolności motorycznych; • Nauka i rozwijanie umiejętności ruchowych i technicznych w różnych formach aktywności fizycznej; • Przystwojenie podstaw wiedzy dotyczącej fizjologii wysiłku, budowy i zasad funkcjonowania układu ruchu oraz odnowy biologicznej; • Nabycie podstawowej wiedzy teoretycznej i praktycznej dotyczącej zasad przygotowania i udziału w zajęciach o charakterze rekreacyjnym i sportowym; • Kształtowanie nawyków i postaw wobec własnego ciała, rozwoju fizycznego, sprawności ruchowej i zdrowia.
Wymagania wstępne	<ul style="list-style-type: none"> • Brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach z wychowania fizycznego. • Obowiązuje strój sportowy odpowiedni do formy zajęć.

TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU

Semestr I

- Bezpieczeństwo i higiena pracy podczas zajęć z wychowania fizycznego. Zapoznanie z regulaminem SWFiS. Zasady korzystania z obiektów, przyrządów i przyborów podczas zajęć
- Ćwiczenia grupowe wprowadzające w podstawy poszczególnych form zajęć
- Ćwiczenia kształtujące i doskonalące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach wyjściowych
- Ćwiczenia kształtujące i doskonalące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów
- Zasób ćwiczeń do wykorzystania w rozgrzewce w różnych formach ruchowych
- Zasób ćwiczeń podstawowych w części głównej lekcji
- Doskonalenie techniki ćwiczeń stosowanych w części głównej lekcji
- Zasób podstawowych ćwiczeń wzmacniających i rozciągających poszczególne grupy mięśniowe
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe we wszystkich pozycjach wyjściowych
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem przyrządów i przyborów
- Formy ćwiczeń wyciszających, oddechowych i elementy relaksacji w części końcowej zajęć
- Samodzielne wykonanie poszczególnych wcześniej wyuczonych bloków ćwiczeń

Semestr II

- Bezpieczeństwo i higiena pracy podczas zajęć z wychowania fizycznego. Zapoznanie z regulaminem SWFiS. Zasady korzystania z obiektów, przyrządów i przyborów podczas zajęć
- Ćwiczenia grupowe wprowadzające w podstawy poszczególnych form zajęć
- Ćwiczenia kształtujące i doskonalące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach wyjściowych
- Ćwiczenia kształtujące i doskonalące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów
- Zasób ćwiczeń do wykorzystania w rozgrzewce w różnych formach ruchowych
- Zasób ćwiczeń podstawowych w części głównej lekcji
- Doskonalenie techniki ćwiczeń stosowanych w części głównej lekcji
- Zasób podstawowych ćwiczeń wzmacniających i rozciągających poszczególne grupy mięśniowe
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe we wszystkich pozycjach wyjściowych
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem przyrządów i przyborów
- Formy ćwiczeń wyciszających, oddechowych i elementy relaksacji w części końcowej zajęć
- Samodzielne wykonanie poszczególnych wcześniej wyuczonych bloków ćwiczeń

X	Kod efektu uczenia się	EFEKTY UCZENIA SIĘ	Charakterystyka	
			II stopnia PRK	I stopnia PRK
W	D1_W10	Zna i rozumie funkcjonowanie człowieka w aspekcie sprawności fizycznej i zdrowia	P6S_WG	P6U_W
U	D1_U13	Potrafi wybrać formę zajęć ruchowych i dokonać wyboru zasobu ćwiczeń w zależności od potrzeb i możliwości danej osoby	P6S_UW	P6U_U
K	D1_K02	Jest gotów do dokonania samooceny, a także poczucia odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i innych osób	P6S_KK	P6U_K

Metody kształcenia	praca indywidualna praca w grupach inne metody stosowane przez prowadzącego kształcenie zdalne
---------------------------	---

Metody weryfikacji efektów uczenia się	Wymagania końcowe – zaliczenie roku, forma oceny	Kod efektu uczenia się
	obserwacja pracy podczas zajęć	D1_W10, D1_U13, D1_K02
	realizacja zleconego zadania	D1_W10, D1_U13, D1_K02
	wszystkie inne metody stosowane przez prowadzącego	D1_W10, D1_U13, D1_K02

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu	Warunki zaliczenia:	Obecność na zajęciach zgodnie z Regulaminem Studiów Przygotowanie do zajęć i aktywny w nich udział
	Warunki egzaminu:	-

NAKŁAD PRACY STUDENTA	Liczba godzin:	Punkty ECTS:
Godziny realizowane przy udziale nauczyciela akademickiego	60	brak
Liczba godzin samodzielnej pracy studenta	-	

Literatura podstawowa
Literatura uzupełniająca
Biblioteki wirtualne i zasoby on-line