

AKADEMIA MUZYCZNA IM. IGNACEGO JANA PADEREWSKIEGO W POZNANIU

Przedmiot:	Wychowanie fizyczne		Punkty ECTS:	
Koordynator przedmiotu:	Anna Rychlewska		Ilość godzin:	60
Wydział:	Dyrygentury, Kompozycji, Wokalistyki, Teorii Muzyki i Edukacji Artystycznej	Rodzaj zajęć:	Ćwiczenia (zajęcia zbiorowe)	
Instytut:	Edukacji Artystycznej	Forma studiów:	stacjonarne	
Kierunek:	edukacja artystyczna w zakresie sztuki muzycznej	Profil studiów:	ogólnoakademicki	
Specjalność:	EM/MK/DCH	Język:	polski	
Poziom studiów	Studia I stopnia	Status przedmiotu:	obowiązkowy	
Umieszczenie w planie studiów: (ilość godzin, forma zaliczenia, ECTS)				
Semestr I:	30 godzin, zaliczenie	Semestr II:	30 godzin, zaliczenie	
Semestr III:		Semestr IV:		
Semestr V:		Semestr VI:		
Semestr VII:		Semestr VIII:		

Prowadzący zajęcia	mgr Anna Rychlewska
Cele i założenia przedmiotu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie ogólnej sprawności fizycznej i poszczególnych zdolności motorycznych; 2. Nauka i rozwijanie umiejętności ruchowych i technicznych w różnych formach aktywności fizycznej; 3. Przyswojenie podstaw wiedzy dotyczącej fizjologii wysiłku, budowy i zasad funkcjonowania układu ruchu oraz odnowy biologicznej; 4. Nabycie podstawowej wiedzy teoretycznej i praktycznej dotyczącej zasad przygotowania i udziału w zajęciach o charakterze rekreacyjnym i sportowym; 5. Kształtowanie nawyków i postaw wobec własnego ciała, rozwoju fizycznego, sprawności ruchowej i zdrowia.
Wymagania wstępne	<ol style="list-style-type: none"> 1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach z wychowania fizycznego. 2. Obowiązuje strój sportowy odpowiedni do formy zajęć.

TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU

(Treści programowe należy ująć w zwięzłej formie, bez nadmiernej detalizacji treści kształcenia. Powinno zostać także ukazane stopniowanie poruszanej problematyki - od łatwiejszej do trudniejszej)

Semestr I

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

	Kod efektu	EFEKTY KSZTAŁCENIA MODUŁU (przedmiotu)	Efekt kształcenia w obszarze kształcenia
Wiedza (W)	W01	Potrafi rozróżnić rodzaje ćwiczeń fizycznych, opisać ich oddziaływanie, zna budowę podstawowej jednostki zajęć ruchowych.	
	W02	Wymieni zasób ćwiczeń o różnym zakresie oddziaływania na organizm człowieka, charakteryzuje podstawy techniki ich wykonania.	

Umiejętności (U)	W03	Ma podstawową wiedzę na temat fizycznego funkcjonowania człowieka w aspekcie sprawności i zdrowia.	
	U01	Wybierze formę zajęć ruchowych i dokona wyboru ćwiczeń w zależności od potrzeb i możliwości danej osoby.	
Kompetencje społeczne (K)	U02	Umie udzielić wskazówek praktycznych (pokaz) dotyczących techniki wykonania poszczególnych form ruchowych, zaproponuje formy zaawansowane i z wykorzystaniem przyborów i przyrządów.	
	K01	Zaproponuje i zorganizuje sposób spędzenia czasu z największym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego, dla siebie i innych osób.	
	K02	Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę a także poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i innych osób.	
	K03	Inicjuje działania zmierzające w kierunku ukształtowania postawy wobec własnego ciała, świadomej i aktywnej troski o swój rozwój, sprawność i zdrowie, czego wyrazem będzie wyrobienie niezbędnych nawyków w zakresie zdrowego stylu życia.	

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

Metody weryfikacji efektów uczenia się <i>(niepotrzebne usunąć, można dopisać inne metody, jeżeli zachodzi taka konieczność)</i>	Wymagania końcowe – zaliczenie roku, forma oceny	Kod efektu uczenia się <i>(należy wpisać te kody, które zostały zweryfikowane wybraną metodą)</i>
	obserwacja pracy podczas zajęć	W01; W02; W03; U01; U02; K01; K02; K03
	realizacja zleconego zadania	
	wszystkie inne metody stosowane przez prowadzącego	

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

NAKLAD PRACY STUDENTA	Ilość godzin:	Punkty ECTS:
Godziny realizowane przy udziale nauczyciela akademickiego <i>(zajęcia dydaktyczne, konsultacje)</i>	60	brak
Ilość godzin samodzielnej pracy studenta <i>(przygotowanie się do: zajęć, kolokwium, egzaminu, prezentacji, koncertu)</i>		

Literatura podstawowa
Literatura uzupełniająca
Biblioteki wirtualne i zasoby on-line <i>(opcjonalnie)</i>