

AKADEMIA MUZYCZNA IM. I.J. PADEREWSKIEGO W POZNANIU
WYDZIAŁ WOKALNO-AKTORSKI
STUDIA II STOPNIA

Moduł/Przedmiot:	Wychowanie fizyczne			Kod modułu:	Wok/mgr/15
Koordinator modułu:	st. wykł. Anna Rychlewska			Punkty ECTS:	1
Status przedmiotu,	obowiązkowy	Rodzaj zajęć:	ćwiczenia	Ilość godzin:	30
Wydział:	Wokalno-Aktorski	Kierunek:			
Specjalności:	wszystkie	Profil studiów:	ogólnoakademicki		
Forma studiów:	stacjonarne, drugiego stopnia	Język:	polski		
Umiejscowienie w siatce godzin:					
Semestr I:	30, Zał, 1 ECTS	Semestr II:		Semestr III:	
Semestr IV:		Semestr V:		Semestr VI:	

Prowadzący zajęcia	<p>mgr Anna Rychlewska</p> <p>mgr Rafał Nuckowski</p>
Cele i założenia modułu	<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 zajęciach z wychowania fizycznego; 2. Obowiązuje strój sportowy odpowiedni do formy zajęć.
--------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TREŚCI PROGRAMOWE MODUŁU (przedmiotu) w pełnym cyklu kształcenia	Liczba godzin
1. Bezpieczeństwo i higiena pracy podczas zajęć z wychowania fizycznego. Zapoznanie z regulaminem SWFiS. Zasady korzystania z obiektów, przyrządów i przyborów podczas zajęć.	2
2. Ćwiczenia rozgrzewające w różnych formach ćwiczeń dla grup średniozaawansowanych.	2
3. Zasób i doskonalenie techniki ćwiczeń średniozaawansowanych z części głównej lekcji.	4
4. Zaawansowane formy ćwiczeń wzmacniających i rozciągających w części głównej.	4
5. Ćwiczenia o charakterze korekcyjnym i kompensacyjnym – zasób i technika.	4
6. Ćwiczenia w parach, metody samokontroli i korekty podczas wykonywania ćwiczeń.	4
7. Przykłady ćwiczeń stabilizujących kręgosłup, pozycje izolowane, ćwiczenia pozbawione elementów ryzyka.	2
8. Technika w ćwiczeniach wzmacniających z wykorzystaniem przyborów w formach zaawansowanych.	2
9. Zaawansowane formy ćwiczeń wyciszających, oddechowych i elementy relaksacji w części końcowej zajęć.	2
10. Samodzielne wykonanie poszczególnych wcześniej wyuczonych bloków ćwiczeń.	4

TREŚCI PROGRAMOWE MODUŁU (przedmiotu) w ujęciu semestralnym	Liczba godzin
Semestr I	
Doskonalenie sprawności fizycznej i nabycie podstaw teoretycznych w wybranej dziedzinie ruchowej.	30
Semestr II	
Semestr III	
Semestr IV	
Semestr V	
Semestr VI	

Metody weryfikacji efektów kształcenia	Wymagania końcowe – zaliczenie roku, forma oceny	Nr efektu							
	obserwacja pracy na zajęciach	W01	W02	W03	U01	U02	K02		
	wszystkie inne metody stosowane przez prowadzącego	W03	U01	U02	K01	K03			

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu	Warunki zaliczenia:	Zaliczenie przedmiotu uwarunkowane jest uczęszczaniem na zajęcia[kontrola obecności] oraz osiągnięciem wszystkich efektów kształcenia[w min. akceptowalnym stopniu powyżej 50%]					
		Obecność na zajęciach; Bieżące przygotowanie do zajęć i aktywny udział.					
	Warunki egzaminu:	Warunkiem przystąpienia do egzaminu lub kolokwium jest uzyskanie zaliczenia z przedmiotu. Warunkiem zdania egzaminu lub kolokwium jest uzyskanie więcej niż 50% przewidzianych punktów.					
	Inne:						
	Semestr I:	Semestr II:	Semestr III:	Semestr IV:	Semestr V:	Semestr VI:	
Zal							

NAKLAD PRACY STUDENTA – ILOŚĆ PUNKTÓW ECTS

	Ilość godzin:	Punkty ECTS:
--	----------------------	---------------------

Godziny realizowane przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego	Zajęcia dydaktyczne:	30	1
	Ilość godzin egzaminu	x	x
	Konsultacje	x	x
	Suma:	30	1
Ilość godzin samodzielnej pracy studenta w czasie trwania przedmiotu	Przygotowywanie się do zajęć	0	0
	Przygotowywanie się do ostatecznego zaliczenia/zdania egzaminu	0	0
	Przygotowywanie się do prezentacji w czasie trwania semestru	0	0
	Suma:	0	0
	Inne	x	x
Sumaryczny nakład pracy:		30	1

Literatura podstawowa

Literatura uzupełniająca

Biblioteki wirtualne i zasoby on-line

MOŻLIWOŚCI KARIERY ZAWODOWEJ