

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

Moduł/Przedmiot:	Wychowanie fizyczne			Kod modułu:	Wok/lic3/25
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, pierwszego stopnia	Język:	polski		
Umiejscowienie w siatce godzin:					
Semestr I:		Semestr II:	30, Zał, 1 ECTS	Semestr III:	
Semestr IV:		Semestr V:		Semestr VI:	

Prowadzący zajęcia	<p>mgr Anna Rychlewska</p> <p>mgr Rafał Nuckowsk</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 grupowe wprowadzające w podstawy poszczególnych form zajęć.	4
3. Ćwiczenia kształtujące i doskonalące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach wyjściowych.	4
4. Ćwiczenia kształtujące i doskonalące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów.	4
5. Zasób ćwiczeń do wykorzystania w rozgrzewce w różnych formach ruchowych.	2
6. Zasób ćwiczeń podstawowych w części głównej lekcji.	2
7. Doskonalenie techniki ćwiczeń stosowanych w części głównej lekcji.	2
8. Zasób podstawowych ćwiczeń wzmacniających i rozciągających poszczególne grupy mięśniowe.	2
9. Ćwiczenia ogólnorozwojowe we wszystkich pozycjach wyjściowych.	2
10. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem przyrządów i przyborów.	2
11. Formy ćwiczeń wyciszających, oddechowych i elementy relaksacji w części końcowej zajęć.	2
12. Samodzielne wykonanie poszczególnych wcześniej wyuczonych bloków ćwiczeń.	2

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

Semestr IV	
Semestr V	
Semestr VI	

	Kod efektu	EFEKTY KSZTAŁCENIA MODUŁU (przedmiotu)	Odwołanie do kierunkowych efektów kształcenia
Wiedza (W)	W01	Potrafi rozróżnić rodzaje ćwiczeń fizycznych, opisać ich oddziaływanie, zna budowę podstawowej jednostki zajęć ruchowych	M1_W01 M1_W10
	W02	Wymieni zasób ćwiczeń o różnym zakresie oddziaływania na organizm człowieka, charakteryzuje podstawy techniki ich wykonania	M1_W07
	W03	Ma podstawową wiedzę na temat fizycznego funkcjonowania człowieka w aspekcie sprawności i zdrowia.	M1_W02 M1_W06
Umiejętności (U)	U01	Potrafi wybrać formę zajęć ruchowych i dokona wyboru zasobu ćwiczeń w zależności od potrzeb i możliwości danej osoby.	M1_U04 M1_U05
	U02	Umie udzielić wskazówek praktycznych (pokaz) dotyczących techniki wykonania poszczególnych form ruchowych, zaproponuje formy zaawansowane, z wykorzystaniem przyborów i przyrządów.	M1_U03 M1_U11
Kompetencje społeczne (K)	K01	Zaproponuje i zorganizuje sposób spędzenia czasu z największym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego, dla siebie i innych osób.	M1_K03 M1_K09
	K02	Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę a także poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i innych osób.	M1_K04 M1_K07
	K03	Inicjuje działania zmierzające w kierunku uształtowania 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.	M1_K01

Metody kształcenia	praca w grupach
	inne metody stosowane przez prowadzącego

Metody weryfikacji efektów kształcenia	Wymagania końcowe – zaliczenie roku, forma oceny	Nr efektu							
	obserwacja pracy na zajęciach		W1	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