

AKADEMIA MUZYCZNA IM. IGNACEGO JANA PADEREWSKIEGO W POZNANIU

Przedmiot:	Wychowanie fizyczne		Punkty ECTS:	brak
Koordinator przedmiotu:	st. wykł. Anna Rychlewska		Ilość godzin:	60
Wydział:	Instrumentalistyki, Jazzu i Muzyki Estradowej	Rodzaj zajęć:	ćwiczenia	
Instytut:	Instrumentalistyki	Forma studiów:	stacjonarne	
Kierunek:	Historyczne Praktyki Wykonawcze	Profil studiów:		
Specjalność:		Język:	polski	
Poziom studiów	pierwszego stopnia	Status przedmiotu:	obowiązkowy	
Umiejscowienie w planie studiów:				
Semestr I:	30, zal	Semestr II:	30, zal	
Semestr III:		Semestr IV:		
Semestr V:		Semestr VI:		

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

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

Semestr V
Semestr VI

X	Kod efektu uczenia się	EFEKTY UCZENIA SIĘ	Charakterystyka	
			II stopnia PRK	I stopnia PRK
W	HPW1_W17	Potrafi umiejscowić kulturę fizyczną w aspekcie swojej działalności artystycznej	P6S_WG	P6U_W
U	HPW1_U19	Potrafi dobrać formę zajęć ruchowych i dokonać wyboru ćwiczeń w zależności od potrzeb i możliwości	P6S_UW	P6U_U
K	HPW1_K15	Jest gotów do budowania poczucia bezpieczeństwa swojego oraz osób z otoczenia	P6S_KK P6S_UU	P6U_K

Metody kształcenia	praca indywidualna nadzorowana przez pedagoga 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
	ocena ciągła realizowanych zadań	HPW1_W17, HPW1_U19, HPW1_K15
	wszystkie inne metody stosowane przez prowadzącego	HPW1_W17, HPW1_U19, HPW1_K15

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu	Warunki zaliczenia:	Obecność na zajęciach; Bieżące przygotowanie do zajęć i aktywny udział.
	Warunki egzaminu:	

NAKŁAD PRACY STUDENTA	Ilość godzin:	Punkty ECTS:
Godziny realizowane przy udziale nauczyciela akademickiego	60	

Ilość godzin samodzielnej pracy studenta		
---	--	--

Literatura podstawowa

Realizowany przez studenta program w ramach przedmioty głównego jest wysoce zindywidualizowany. Na jego wybór wpływ mają przede wszystkim takie czynniki jak: predyspozycje kandydata, przygotowania do projektów artystycznych i konkursów, potrzeby dydaktyczne. Program wybierany na każdy semestr jest w założeniu zróżnicowany stylistycznie i powinien umożliwić kompleksowy rozwój studenta z uwzględnieniem jego naturalnych uwarunkowań.

Literatura uzupełniająca

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