

AKADEMIA MUZYCZNA IM. IGNACEGO JANA PADEREWSKIEGO W POZNANIU

Przedmiot:	Wychowanie fizyczne		Punkty ECTS:	brak
Koordinator przedmiotu:	Anna Rychlewska		Ilość godzin:	60
Wydział:	Instrumentalistyki, Jazzu i Muzyki Estradowej	Rodzaj zajęć:	ćwiczenia	
Instytut:	Instrumentów Lutniczych	Forma studiów:	stacjonarne	
Kierunek:	Instrumentalistyka	Profil studiów:	ogólnoakademicki	
Specjalność:		Język:	polski	
Poziom studiów	studia I stopnia	Status przedmiotu:	obowiązkowy	
Umiejscowienie 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 <i>(tytuł naukowy, imię i nazwisko)</i>	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 detaliczacji 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 uczenia się	EFEKTY UCZENIA SIĘ	Charakterystyka	
			II stopnia PRK	I stopnia PRK
W	I1_W17	Funkcjonowanie człowieka w aspekcie sprawności fizycznej i zdrowia	P6S_WG	P6U_W
U	I1_U19	Wybrać formę zajęć ruchowych i dokonać wyboru zasobu ćwiczeń w zależności od potrzeb i możliwości danej osoby	P6S_UW	P6U_U
K	I1_K14	Dokonania samooceny, a także poczucia odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i innych osób	P6S_KK P6S_UU	P6_UK

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	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>