

AKADEMIA MUZYCZNA IM. IGNACEGO JANA PADEREWSKIEGO W POZNANIU

<b>Przedmiot:</b>	Wychowanie fizyczne	<b>Punkty ECTS:</b>	brak
<b>Koordynator przedmiotu:</b>	Mgr Anna Rychlewska	<b>Ilość godzin:</b>	60
<b>Wydział:</b>	Wydział Kompozycji, Dyrygentury, Wokalistyki, Teorii Muzyki i Edukacji Artystycznej	<b>Rodzaj zajęć:</b>	ćwiczenia
<b>Instytut:</b>	Instytut Wokalistyki	<b>Forma studiów:</b>	stacjonarne
<b>Kierunek:</b>	Wokalistyka	<b>Profil studiów:</b>	ogólnoakademicki
<b>Specjalność:</b>	Śpiew solowy/ śpiew musicalowy	<b>Język:</b>	polski
<b>Poziom studiów</b>	Studia I stopnia	<b>Status przedmiotu:</b>	obowiązkowy
<b>Umiejscowienie w planie studiów: (ilość godzin, forma zaliczenia, ECTS)</b>			
<b>Semestr I:</b>	30 godzin, zaliczenie	<b>Semestr II:</b>	30 godzin, zaliczenie
<b>Semestr III:</b>		<b>Semestr IV:</b>	
<b>Semestr V:</b>		<b>Semestr VI:</b>	
<b>Semestr VII:</b>		<b>Semestr VIII:</b>	

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

## 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 uczenia się	EFEKTY UCZENIA SIĘ	Charakterystyka	
			II stopnia PRK	I stopnia PRK
W	W1_W20	Funkcjonowanie człowieka w aspekcie sprawności fizycznej i zdrowia	P6S_WG	P6U_W
U	W1_U26	Wybrać formę zajęć ruchowych i dokonać wyboru zasobu ćwiczeń w zależności od potrzeb i możliwości danej osoby	P6S_UW	P6U_U
K	W1_K14	Dokonania samooceny, a także poczucia odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i innych osób	P6S_KK	P6U_K




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

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

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

