

**AKADEMIA MUZYCZNA IM. I.J. PADEREWSKIEGO W POZNANIU**  
**WYDZIAŁ INSTRUMENTÓW SMYCZKOWYCH, HARFY, GITARY I LUTNICTWA**  
**STUDIA I STOPNIA**

<b>Moduł/Przedmiot:</b>	Wychowanie fizyczne			<b>Kod modułu:</b>	xxx
<b>Koordinator modułu:</b>	st. wykł. Anna Rychlewska			<b>Punkty ECTS:</b>	1
<b>Status przedmiotu,</b>	Obowiązkowy z elementami obieralnymi	<b>Rodzaj zajęć:</b>	Ćwiczenia	<b>Ilość godzin:</b>	30
<b>Wydział:</b>	Instrumentów Smyczkowych, Harfy, Gitary i Lutnictwa	<b>Kierunek:</b>	Instrumentalistyka		
<b>Specjalności:</b>	wszystkie	<b>Profil studiów:</b>	Ogólnoakademicki		
<b>Forma studiów:</b>	Stacjonarne, pierwszego stopnia	<b>Język:</b>	polski		
<b>Umiejscowienie w siatce godzin:</b>					
<b>Semestr I:</b>		<b>Semestr II:</b>	30, Zał, 1 ECTS	<b>Semestr III:</b>	
<b>Semestr IV:</b>		<b>Semestr V:</b>		<b>Semestr VI:</b>	

<b>Prowadzący zajęcia</b>	<b>mgr Anna Rychlewska</b> <b>mgr Rafał Nuckowski</b>
<b>Cele i założenia modułu</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. Przyswojenie 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>

<b>TREŚCI PROGRAMOWE MODUŁU (przedmiotu) w pełnym cyklu kształcenia</b>	<b>Liczba godzin</b>
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

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

	Kod efektu	EFEKTY KSZTAŁCENIA MODUŁU (przedmiotu)	Efekt kształcenia w obszarze 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	Zaliczenie przedmiotu uwarunkowane jest uczęszczaniem na zajęcia[kontrola obecności] oraz osiągnięciem wszystkich efektów kształcenia. Szczegółowe zasady określono w par. 17 Regulaminu studiów.					
	Warunki zaliczenia: 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 minimum 11 punktów w 25-cio stopniowej skali. .					
	Inne:					
	Semestr I:	Semestr II:	Semestr III:	Semestr IV:	Semestr V:	Semestr VI:
	Zal					

**NAKLAD PRACY STUDENTA – ILOŚĆ PUNKTÓW ECTS**

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

**Literatura podstawowa****Literatura uzupełniająca****Biblioteki wirtualne i zasoby on-line****MOŻLIWOŚCI KARIERY ZAWODOWEJ**