

AKADEMIA MUZYCZNA IM. I.J. PADEREWSKIEGO W POZNANIU  
WYDZIAŁ INSTRUMENTALNY

<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>	Instrumentalny	<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>	30, Zal, 1 ECTS	<b>Semestr II:</b>		<b>Semestr III:</b>	
<b>Semestr IV:</b>		<b>Semestr V:</b>		<b>Semestr VI:</b>	

<b>Prowadzący zajęcia</b>	<p>mgr Anna Rychlewska mgr Barbara Machyna mgr Rafał Nuckowski</p>
<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. 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> <li>6. Student ma możliwość wyboru formy zajęć na które uczęszcza z listy ogłoszonej na początku roku akademickiego</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)</b>	<b>Liczba godzin</b>
<b>Semestr I</b>	30

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

	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_W02
	W02	Wymieni zasób ćwiczeń o różnym zakresie oddziaływania na organizm człowieka, charakteryzuje podstawy techniki ich wykonania.	M1_W01
	W03	Ma podstawową wiedzę na temat fizycznego funkcjonowania człowieka w aspekcie sprawności i zdrowia.	M1_W04
Umiejętności (U)	U01	Wybierze formę zajęć ruchowych i dokona wyboru ćwiczeń w zależności od potrzeb i możliwości danej osoby.	M1_U01
	U02	Umie udzielić wskazówek praktycznych (pokaz) dotyczących techniki wykonania poszczególnych form ruchowych, zaproponuje formy zaawansowane i z wykorzystaniem przyborów i przyrządów.	M1_U01
Kompetencje społeczne (K)	K01	Zaproponuje i zorganizuje sposób spędzenia czasu z największym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego, dla siebie i innych osób.	M1_K05
	K02	Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę a także poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i innych osób.	M1_K05
	K03	Inicjuje działania zmierzające w kierunku ukształtowania 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_K09

<b>Metody kształcenia</b>	praca w grupach
---------------------------	-----------------

dyskusja
prezentacja ćwiczeń przez prowadzącego
inne metody stosowane przez prowadzącego

Metody weryfikacji efektów kształcenia	Wymagania końcowe – zaliczenie roku, forma oceny	Nr efektu					
	obserwacja wykonywania ćwiczeń, udziału w grach	U01	U02	K01	K02	K03	
	bezpośrednie pytania do ćwiczącego	W01	W02	W03			

<b>Forma i warunki zaliczenia przedmiotu</b>	<b>Warunki zaliczenia:</b>	Zaliczenie przedmiotu uwarunkowane jest uczęszczaniem na zajęcia (kontrola obecności) oraz osiągnięciem wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości powyżej 50%). Bieżące przygotowanie do zajęć i aktywny udział.				
	<b>Warunki egzaminu:</b>					
	<b>Inne:</b>					
	<b>Semestr I:</b>	<b>Semestr II:</b>	<b>Semestr III:</b>	<b>Semestr IV:</b>	<b>Semestr V:</b>	<b>Semestr VI:</b>
	zaliczenie					

#### NAKLAD PRACY STUDENTA – ILOŚĆ PUNKTÓW ECTS

		Ilość godzin:	Punkty ECTS: (ustala Dziekan)
Godziny realizowane przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego	Zajęcia dydaktyczne:	30	1
	Konsultacje:	0	0
	<b>Suma:</b>	<b>30</b>	<b>1 (100 %)</b>
Ilość godzin samodzielnej pracy studenta w czasie trwania przedmiotu	Przygotowywanie się do zajęć:	0	0
	Przygotowywanie się do ostatecznego zaliczenia/zdania egzaminu:	0	0
	Ilość godzin egzaminu:	0	0
	Przygotowywanie się do prezentacji w czasie trwania semestru:	0	0
	<b>Suma:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Inne:</b>		

**Literatura podstawowa****Literatura uzupełniająca**

Bartkowiak R., Witkowski M., Nauczanie pływania. Podstawy bezpieczeństwa w wodzie. AWF Warszawa 1986. • Bartkowiak E., Sportowa technika pływania, Warszawa 1995. • Czabański B., Filon M., Elementy teorii pływania., AWF Warszawa 2003. • Karpiński R., Nauczanie pływania., AWF Katowice 2000. • Witkowski M., Pływanie ratunkowe i udzielanie pomocy tonącemu, SiT Warszawa 1985. 5 • Goetel Z., Kmieć Z., Dunajec i Poprad, Warszawa 1969. • Granek L., Kajaki i kanadyjki, Warszawa 1974. • Drabik J., Kajakarstwo, Gdańsk 1985. • Kielb M., Lenard J., Vademecum turysty kajakarza Warszawa 1987. • Kowalski J., Koch R., Kajakarstwo, wioślarstwo, Warszawa 1976 • Kajakowe regulaminy sportowe i turystyczne, Warszawa 1978. • Szlaki kajakowe, Warszawa 1978. • T. Adamowicz , Komendy żeglarskie, Warszawa, 1976. • P. Jankowiak, Żeglowanie na desce. Sport i turystyka. Warszawa, 1976. • A. Kolaszewski, P. Świdiński, Żeglarz i sternik jachtowy, Warszawa, 1987. • L. Kołaczyński, Żeglarstwo deskowe. Nauczanie elementarne, WSP, Szczecin, 1982. • Borowiecki S., Klimowa M., „Gry i zabawy na koloniach i zimowiskach” Instytut Wyd. CRZZ Warszawa 1976. • Hakke Cz., Nones N., „Wycieczki i zajęcia terenowe”, WSiR Warszawa 1986. • Kalimowski A., Wycieczki, atletyka i gry terenowe w szkole. Sport i Turystyka. Warszawa 1954. • Mańkowski R., Martykin A., Gry i ćwiczenia terenowe, MAW, Warszawa 1978. • Cendrowski Z., „Poradnik młodzieżowego organizatora sportu” MAW, Warszawa 1985. • Hakke Cz., „Wycieczki i zajęcia terenowe” WSiP Warszawa 1986. • Pęksa J. Frey R., „Gry i zabawy plenerowe” COK Warszawa 1974. • Sportowe wakacje. Wydawnictwo ZG SZS Warszawa.

**Biblioteki wirtualne i zasoby on-line**  
(opcjonalnie)

--

<b>MOŻLIWOŚCI KARIERY ZAWODOWEJ</b>
-------------------------------------

Student potrafi organizować proste gry zespołowe z wykorzystaniem wiedzy nabytej na zajęciach.
--