

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

| | | | | | |
|--|--------------------------------------|------------------------|--------------------|----------------------|-----|
| Moduł/Przedmiot: | Wychowanie fizyczne | | | Kod modułu: | xxx |
| Koordinator modułu: | st. wykł. Anna Rychlewska | | | Punkty ECTS: | 1 |
| Status przedmiotu: | Obowiązkowy z elementami obieralnymi | Rodzaj zajęć: | Ćwiczenia | Ilość godzin: | 30 |
| Wydział: | Instrumentalny | Kierunek: | Instrumentalistyka | | |
| Specjalności: | Wszystkie | Profil studiów: | Ogólnoakademicki | | |
| Forma studiów: | Stacjonarne, drugiegostopnia | Język: | polski | | |
| Umiejscowienie w siatce godzin: | | | | | |
| Semestr I: | 30, Zal, 1 ECTS | Semestr II: | | Semestr III: | |
| Semestr IV: | | Semestr V: | | Semestr VI: | |

| | |
|--------------------------------|--|
| Prowadzący zajęcia | <p>mgr Anna Rychlewska mgr Barbara Machyna mgr Rafał Nuckowski</p> |
| Cele i założenia modułu | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dalsze doskonalenie ogólnej sprawności fizycznej i poszczególnych zdolności motorycznych; 2. Poszerzona 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. 6. Student ma możliwość wyboru formy zajęć na które uczęszcza z listy ogłoszonej na początku roku akademickiego |
| 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. 3. Podstawowa wiedza w zakresie zasad i form gier zespołowych |

| | |
|--|----------------------|
| TREŚCI PROGRAMOWE MODUŁU (przedmiotu) | Liczba godzin |
|--|----------------------|

| Semestr I | | 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 precyzyjnie rozróżnić rodzaje ćwiczeń fizycznych, opisać ich oddziaływanie, zna budowę podstawowej jednostki zajęć ruchowych. | M2_W02 |
| | W02 | Wymienia szczegółowo zasób ćwiczeń o różnym zakresie oddziaływania na organizm człowieka, charakteryzuje podstawy techniki ich wykonania. | M2_W01 |
| | W03 | Ma rozszerzoną wiedzę na temat fizycznego funkcjonowania człowieka w aspekcie sprawności i zdrowia. | M2_W04 |
| Umiejętności (U) | U01 | Wybierze formę zajęć ruchowych i dokona wyboru ćwiczeń w zależności od potrzeb i możliwości danej osoby z uwzględnieniem wiedzy dotyczącej fizjologii organizmu. | M2_U01 |
| | U02 | Umie udzielić precyzyjnych wskazówek praktycznych (pokaz) dotyczących techniki wykonania poszczególnych form ruchowych, proponuje formy zaawansowane i z wykorzystaniem przyborów i przyrządów. | M2_U01 |
| Kompetencje społeczne (K) | K01 | Zaproponuje i zorganizuje sposób spędzenia czasu z największym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego, dla siebie i innych osób. | M2_K05 |
| | K02 | Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę a także poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i innych osób. | M2_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. | M2_K09 |

| | |
|---------------------------|--|
| Metody kształcenia | 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 | | | |

| | | | | | | |
|--|----------------------------|--|---------------------|--------------------|-------------------|--------------------|
| Forma i warunki zaliczenia przedmiotu | Warunki zaliczenia: | 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. | | | | |
| | Warunki egzaminu: | | | | | |
| | Inne: | | | | | |
| | Semestr I: | Semestr II: | Semestr III: | Semestr IV: | Semestr V: | Semestr VI: |
| | 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 |
| | Suma: | 30 | 1 (100 %) |
| 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 |

| | | | |
|--|---------------------------------|-----------|----------|
| | Suma: | 0 | 0 |
| | Inne: | | |
| | Sumaryczny nakład pracy: | 30 | 1 |

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., Fiłon 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)

| |
|--|
| |
|--|

| |
|-------------------------------------|
| MOŻLIWOŚCI KARIERY ZAWODOWEJ |
|-------------------------------------|

| |
|--|
| Student potrafi organizować zajęcia sportowe na użytek własny lub amatorskiego zespołu z wykorzystaniem wiedzy, co do zasad różnych gier sportowych. |
|--|