

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Nazwa przedmiotu

Wydział Wokalno - Aktorski

Nazwa jednostki realizującej przedmiot



program studiów

Wokalistyka

Kierunek

Wokalno - aktorska

Specjalność

-

Specjalizacja

stacjonarne	pierwszego stopnia	obowiązkowy	ćwiczenia	zbiorowe	zajęcia poza pomieszczeniami dydaktycznymi AMFN
Forma studiów	Poziom studiów	Status przedmiotu	Forma przeprowadzenia zajęć	Tryb realizacji	

ROK I		ROK II		ROK III	
sem. I	sem. II	sem. I	sem. II	sem. I	sem. II
☒	☒	☐	☐	☐	☐
Z	Z	Wybór z listy.	Wybór z listy.	Wybór z listy.	Wybór z listy.
ECTS					
-	-				

Liczba godzin kontaktowych z pedagogiem

60

Liczba godzin indywidualnej pracy studenta

0

punkty ECTS

0

Forma zaliczenia: Z – zaliczenie bez oceny | ZO – zaliczenie z oceną | E – egzamin

Koordynator przedmiotu

Dziekan Wydziału Wokalno - Aktorskiego

Prowadzący przedmiot

Jarosław Surwiło-Bohdanowicz

jbsport@ukw.edu.pl

Metody kształcenia

- Wybór z listy.
- Wybór z listy.
- Wybór z listy.
- Wybór z listy.
- Wybór z listy.

Metody weryfikacji efektów uczenia się

- Wybór z listy.
- Wybór z listy.
- Wybór z listy.
- Wybór z listy.
- Wybór z listy.

CELE PRZEDMIOTU

ćwiczenia fizyczne umożliwiające rozwój fizyczny studentów oraz dbałość o ich zdrowie i kondycję (gimnastyka, pływanie, gry sportowe).

WYMAGANIA WSTĘPNE

brak

TREŚCI PROGRAMOWE

semestr I

- ćwiczenia ogólnorozwojowe.
- ćwiczenia dotyczące prawidłowej postawy.
- korygowanie zaburzeń poprzez specjalne ćwiczenia.
- zmniejszanie patologicznych krzywizn kręgosłupa poprzez ćwiczenia elongacyjne.
- ćwiczenia sprawnościowe w zakresie odpowiednich możliwości związanych z wykonywaniem zawodu muzyka.
- wzmacnianie wszystkich grup mięśniowych.
- praca nad siłą, wytrzymałością, szybkością, zwinnością, skocznością i gibkością organizmu.
- podniesienie ogólnej sprawności motorycznej.
- utrwalenie zdrowych wzorców zachowań, dbałości o własny organizm i ich sprawności.
- podstawowa na poziomie rekreacyjnym umiejętność gry w mini-siatkówkę i mini-koszykówkę oraz tenisa stołowego.
- zapoznanie z nowoczesnymi formami ruchu – fitness, siłownia.
- korygowanie wad postawy poprzez ćwiczenia na basenie.

podstawowe kryteria oceny (semestr I)

Zaliczenie bez oceny

semestr II

- ćwiczenia ogólnorozwojowe.
- ćwiczenia dotyczące prawidłowej postawy.
- korygowanie zaburzeń poprzez specjalne ćwiczenia.
- zmniejszanie patologicznych krzywizn kręgosłupa poprzez ćwiczenia elongacyjne.
- ćwiczenia sprawnościowe w zakresie odpowiednich możliwości związanych z wykonywaniem zawodu muzyka.
- wzmacnianie wszystkich grup mięśniowych.

- praca nad siłą, wytrzymałością, szybkością, zwinnością, skocznością i gibkością organizmu.
- podniesienie ogólnej sprawności motorycznej.
- utrwalenie zdrowych wzorców zachowań, dbałości o własny organizm i ich sprawności.
- podstawowa na poziomie rekreacyjnym umiejętność gry w mini-siatkówkę i mini-koszykówkę oraz tenisa stołowego.
- zapoznanie z nowoczesnymi formami ruchu – fitness, siłownia.
- korygowanie wad postawy poprzez ćwiczenia na basenie.

podstawowe kryteria oceny (semestr II)

Zaliczenie bez oceny

Kategorie efektów	EFEKT UCZENIA SIĘ	Kod efektu
Wiedza	posiada wiedzę definiującą, wyjaśniającą i ilustrującą fundamentalne zasady i koncepcje teorii, filozofii, estetyki, sztuki, kultury i kultury fizycznej	P6_W_W19
Umiejętności	posiada umiejętność formułowania i analizy problemów badawczych w oparciu o zdobytą wiedzę ogólnohumanistyczną	P6_W_U27
Kompetencje społeczne	w sposób świadomy i profesjonalny umie zaprezentować własną działalność artystyczną	P6_W_K10

LITERATURA PODSTAWOWA

- H. Sozański – Podstawy teorii treningu sportowego
- J. Talaga - A-Z sprawności fizycznej. Atlas ćwiczeń
- H. Jasiak – Tajemnice ciała
- Z. Rusek – Mini siatkówka
- T. Huciński – Koszykówka Atlas ćwiczeń
- J. Fonda – Aerobik i stretching
- C. Pinckney - Callanetics

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

BIBLIOTEKI WIRTUALNE I ZASOBY ON-LINE (opcjonalnie)



--

Data modyfikacji	Wprowadź datę	Autor modyfikacji	
Czego dotyczy modyfikacja	czcionka Calibri, rozmiar 11, używać punktów (jeśli potrzeba)		