



AKADEMIA MUZYCZNA
imienia Feliksa Nowowiejskiego
w Bydgoszczy

Wydział Dyrygentury, Jazzu i Edukacji Muzycznej

Nazwa modułu/przedmiotu: Wychowanie fizyczne			Kod przedmiotu: JI-IJ-PO/03 JI-WJ-PO/03 JI-PZ-PO/03
Nazwa jednostki prowadzącej moduł/przedmiot: Wydział Dyrygentury, Jazzu i Edukacji Muzycznej			Obowiązuje od roku akademickiego: 2020/2021
Nazwa kierunku: Jazz i Muzyka Estradowa			
Forma studiów: stacjonarne I st.		Profil kształcenia: ogólnoakademicki (A)	Status przedmiotu: ogólny
Specjalność: Instrumentalistyka jazzowa, Wokalistyka jazzowa, Prowadzenie zespołów jazzowych i muzyki rozrywkowej			Rok/Liczba semestrów: I/2
Język modułu/przedmiotu polski		Forma zajęć: ćwiczenia	Wymiar zajęć: 60 godzin
Koordynator modułu	mgr Stanisław Mątewski		
Prowadzący zajęcia	mgr Stanisław Mątewski		
Cele i założenia przedmiotu/modułu	Celem przedmiotu jest uzyskanie sprawności fizycznej studentów z uwzględnieniem specyfiki studiowanego kierunku (artystyczne) oraz wytworzenie potrzeby sprawności fizycznej i konieczności dbania o nią przez całe życie.		
Wymagania wstępne	Ogólna sprawność fizyczna.		
EFEKTY UCZENIA SIĘ			
	Kod efektu		Kierunkowe efekty uczenia się
Wiedza (W)	W01	posiada wiedzę definiującą i wyjaśniającą fundamentalne zasady i koncepcje filozofii, historii kultury i kultury fizycznej	K_W017
Umiejętności (U)	U01	przyswoił sobie dobre nawyki dotyczące techniki i postawy podczas gry, umożliwiające operowanie ciałem w sposób (z anatomicznego punktu widzenia) najbardziej wydajny i bezpieczny	K_U012
	U02	posiada praktyczne umiejętności wdrażania nabytej wiedzy związanej z kulturą fizyczną zwłaszcza w odniesieniu do obciążeń wynikających z charakterystyki instrumentu i postawy podczas gry	K_U022
Kompetencje społeczne	K01	umie gromadzić, analizować i w świadomy sposób interpretować potrzebne informacje	K_K02

(K)	K02	posiada umiejętność organizacji pracy własnej i zespołowej w ramach realizacji wspólnych zadań i projektów	K_K04
TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU			Liczba godzin
1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe 2. Ćwiczenia dotyczące prawidłowej postawy 3. Korygowanie zaburzeń poprzez specjalne ćwiczenia 4. Zmniejszanie patologicznych krzywizn kręgosłupa poprzez ćwiczenia elongacyjne 5. Ćwiczenia sprawnościowe w zakresie odpowiednich możliwości związanych z wykonywaniem zawodu muzyka 6. Wzmacnianie wszystkich grup mięśniowych 7. Praca nad siłą, wytrzymałością, szybkością, zwinnością, skocznością i gibkością organizmu 8. Podniesienie ogólnej sprawności motorycznej 9. Utrwalenie zdrowych wzorców zachowań, dbałości o własny organizm i ich sprawności 10. Podstawowa na poziomie rekreacyjnym umiejętność gry w mini-siatkówkę i mini-koszykówkę oraz tenisa stołowego 11. Zapoznanie z nowoczesnymi formami ruchu – fitness, siłownia 12. Korygowanie wad postawy poprzez ćwiczenia na basenie			60
Metody kształcenia	Zajęcia po dwie godziny jednocześnie w każdym tygodniu zajęć. Podczas zajęć stosuje się formy ćwiczeń: aktywizujące, twórcze, odtwórcze. Uwzględniono pokaz i objaśnienie przebiegu ruchu, samodzielne próby wykonania ćwiczeń, korekty błędów oraz stabilizację techniki. Podstawowa metoda – powtórzeniowa, która zakłada wielokrotność powtórzeń poszczególnych ruchów.		
Metody weryfikacji efektów kształcenia	uczestnictwo i aktywność na zajęciach aktywność na zajęciach uzyskanie określonych efektów sprawnościowych		
Forma i warunki zaliczenia	Zaliczenie bez oceny		
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			
PUNKTACJA ECTS			
Liczba punktów ECTS		nie dotyczy	
MOŻLIWOŚCI KARIERY ZAWODOWEJ			
Sprawność fizyczna i co się z tym wiąże dobre zdrowie przyczynia się do lepszych możliwości kariery zawodowej, szczególne znaczenie ma to w zakresie jazzu i muzyki estradowej. Student po zakończeniu cyklu I stopnia jest gotowy do podjęcia pracy w zawodzie.			