

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

Nazwa przedmiotu

Wydział Dyrygentury, Jazzu, Muzyki Kościelnej  
i Edukacji Muzycznej

Nazwa jednostki realizującej przedmiot



program studiów

Dyrygentura

Kierunek

Dyrygentura  
symfoniczno - operowa

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                  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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

Koordinator przedmiotu

Dziekan Wydziału Dyrygentury, Jazzu, Muzyki Kościelnej i Edukacji Muzycznej

Prowadzący przedmiot

Jarosław Surwiło-Bohdanowicz

[jbsport@ukw.edu.pl](mailto: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 i wyjaśniającą fundamentalne zasady i koncepcje filozofii i kultury fizycznej                                                                                      | P6_JiME_W16 |
| Umiejętności      | posiada praktyczne umiejętności wdrażania nabytej wiedzy związanej z kulturą fizyczną zwłaszcza w odniesieniu do obciążeń wynikających z charakterystyki instrumentu i postawy podczas śpiewu | P6_JiME_U22 |

**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) |                   |  |