

Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne		
Jednostka prowadząca przedmiot: Wydział Instrumentalny	Punkty ECTS	
	Ilość godzin	60
Kierunek: Instrumentalistyka	Specjalność: Wszystkie specjalności	
Katedra wszystkie katedry	Status przedmiotu: obowiązkowy	
Forma zajęć: wykład	Język: polski/angielski	
Poziom studiów: stacjonarne I st.	Rok/semestr I/I-II	
Koordinator przedmiotu	Dziekan Wydziału Instrumentalnego	
Prowadzący zajęcia	mgr Stanisław Mątewski mgr Maria Marszałek	
Cele przedmiotu	Ćwiczenia fizyczne umożliwiające rozwój fizyczny studentów oraz dbałość o ich zdrowie i kondycję (gimnastyka, pływanie, gry sportowe).	
Wymagania wstępne	brak	
TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU		
Semestr I		
<ol style="list-style-type: none"> 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 		
Semestr II		
<ol style="list-style-type: none"> 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 		

Kategorie efektów	EFEKTY UCZENIA SIĘ
K_W15	posiada wiedzę definiującą, wyjaśniającą i ilustrującą zasady i koncepcje kultury fizycznej
K_U21	posiada praktyczne umiejętności wdrażania nabytej wiedzy związanej z kulturą fizyczną
K_K06	umiejętnie komunikuje się w obrębie własnego środowiska i społeczności
K_K07	posiada umiejętność współpracy i integracji podczas realizacji zespołowych zadań projektowych oraz przy pracach organizacyjnych związanych z różnymi przedsięwzięciami kulturalnym

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 uczenia się	uczestnictwo i aktywność na zajęciach aktywność na zajęciach uzyskanie określonych efektów sprawnościowych

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu	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

Literatura uzupełniająca
Pozostała literatura przedmiotu.