

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

Nazwa przedmiotu

Wydział Instrumentalny

Nazwa jednostki realizującej przedmiot



program studiów

Instrumentalistyka

Kierunek

Specjalność

Specjalizacja

|               |                    |                   |                             |                 |                                           |
|---------------|--------------------|-------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------------------------|
| stacjonarne   | pierwszego stopnia | obowiązkowy       | ćwiczenia                   | zbiorowe        | zajęcia w pomieszczeniu dydaktycznym 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 I ZO – zaliczenie z oceną I E – egzamin

Koordinator przedmiotu

Dziekan Wydziału Instrumentalnego

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**

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.

**podstawowe kryteria oceny (semestr I)**

Zaliczenie bez oceny

**semestr II**

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.

**podstawowe kryteria oceny (semestr II)**

Zaliczenie bez oceny

| Kategorie efektów     | EFEKT UCZENIA SIĘ                                                                                                                                                                                   | Kod efektu |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Wiedza                | posiada podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej                                                                                                                                               | P6_I_W15   |
| Umiejętności          | posiada praktyczne umiejętności wdrażania nabytej wiedzy związanej z kulturą fizyczną                                                                                                               | P6_I_U21   |
| Kompetencje społeczne | umiejętnie komunikuje się w obrębie własnego środowiska i społeczności;                                                                                                                             | P6_I_K06   |
|                       | posiada umiejętność współpracy i integracji podczas realizacji zespołowych zadań projektowych oraz przy pracach organizacyjnych i artystycznych związanych z różnymi przedsięwzięciami kulturalnymi | P6_I_K07   |

#### 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) |                   |  |