

Kod przedmiotu – I1J-34, I1J-34a, I1J-34b

Nazwa przedmiotu

Wychowanie Fizyczne

Kierunek

Jazz i Muzyka Estradowa

Zakres

Wszystkie zakresy

Typ studiów

Studia I stopnia stacjonarne/ niestacjonarne

Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej wyniesione ze szkoły podstawowej i średniej.

Wymagania końcowe

Rozwinięcie zdolności z zakresu kultury fizycznej

Cele kształcenia

Opanowanie przez studentów wybranych umiejętności ruchowych z podstawowych działów w-f, rozwój ogólnej sprawności fizycznej. Zapoznanie uczestników z różnymi formami organizacyjnymi w ramach kultury fizycznej, przekazywanie wiadomości dotyczących wpływu ćwiczeń fizycznych na harmonijny rozwój i zdrowy styl życia dorosłego człowieka w różnym wieku.

Treści programowe

1. Pływanie- nauka i doskonalenie podstawowych stylów pływackich- skoki startowe i nawroty- gry i zabawy oddechowo - wypornościowe- przepisy pływania- organizacja zawodów pływackich- udział w zawodach sportowych , Liga Międzyuczelniana, Uniwersjada, Sportowy Festiwal Szkół Artystycznych)
2. Techniki Relaksacyjne- poprawa ogólnej sprawności fizycznej- umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik relaksacyjnych- wzmocnienie mięśni posturalnych i pozostałych grup mięśniowych /głównie kręgosłupa /- zwiększenie wydolności oddechowo-krążeniowej organizmu- świadomość ciała, znajomość poszczególnych grup mięśniowych oraz odpowiednich dla nich ćwiczeń
3. Tenis stołowy- poprawa ogólnej sprawności fizycznej- nauka i doskonalenie techniki z

zakresu tenisa stołowego- wdrożenie do samodzielnych ćwiczeń fizycznych- wzmocnienie mięśni posturalnych i innych grup mięśniowych- umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik specyficznych dla tenisa stołowego

Zamierzone efekty uczenia się:

W zakresie wiedzy:

Nie dotyczy

W zakresie umiejętności:

JE_U11 -przyswoił sobie dobre nawyki dotyczące techniki i postawy, umożliwiające operowanie ciałem w sposób (z punktu widzenia fizjologii) najbardziej wydajny i bezpieczny

W zakresie kompetencji społecznych:

JE_K15w sposób świadomy kontroluje swoje emocje i zachowania

Formy kształcenia

Ćwiczenia

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się

Rok	I		II		III	
Semestr	1	2	3	4	5	6
Punkty ECTS	0	0	0	0		
Ilość godzin w tygodniu	1	1	1	1		
Rodzaj zaliczenia	zal	zal	zal	zal		
Legenda	zal – zaliczenie; zost – zaliczenie ze stopniem; egz – egzamin; ekm – egzamin komisyjny					

Kryteria oceny:

- Praktyczny sprawdzian z nauczanych i doskonalonych umiejętności ruchowych
- Projekt grupowy
- Zaliczenie ćwiczeń na podstawie obecności, odbytych sprawdzianów i zrealizowanych projektów grupowych

Literatura (piśmiennictwo)

Grycan J. Integralny Tenis Stołowy J.Grycan Table Tennis Body Mind Training , Kraków 2007

Kulmatycki L. Lekcja relaksacji , AWF we Wrocławiu ,Wrocław 2002

Bahrynowska-Fic J. Właściwości ćwiczeń fizycznych, ich systematyka i metodyka. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1987.

Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna, Testy. Zys i S-ka, Wydawnictwo, Poznań 2004.

Trzeźniowski R. Zabawy i gry ruchowe. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995.

Barankiewicz J. Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego: zbiór podstawowych pojęć z teorii i metodyki wychowania fizycznego, sportu oraz wychowania zdrowotnego. Wojewódzki Ośrodek Metodyczny, Kalisz 1992.

Strzyżewski S.. Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną: poradnik dla nauczycieli i studentów. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1992

Język wykładowy

Polski

Imię i nazwisko wykładowcy

mgr Piotr Dorada
mgr Sławomir Wnęk