

Kod przedmiotu

MK1_25

Nazwa przedmiotu

Wychowanie fizyczne

Kierunek

Muzyka kościelna

Typ studiów

Studia stacjonarne I stopnia

Wymagania wstępne

Wymagania wstępne sprecyzowane są w *Informatorze dla kandydatów na I rok studiów*

Wymagania końcowe

praktyczny sprawdzian z nauczanych i doskonalonych umiejętności ruchowych, projekt grupowy

Cele przedmiotu

- WYROBIENIE nawyku uczestniczenia w kulturze fizycznej
- WYROBIENIE nawyku dbania o prawidłową postawę i estetyczną sylwetkę
- DOSKONALENIE umiejętności w zakresie kultury fizycznej
- ROZWIJANIE zainteresowania sportem i kulturą fizyczną

Treści kształcenia**1. Pływanie**

- nauka i doskonalenie podstawowych stylów pływackich
- pływanie rekreacyjne w stylu dobranym do studiowanej specjalności i indywidualnych cech studenta

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-kръżeniowej 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
- gry i zabawy w tenisie stołowym
- organizacja turniejów i zawodów
- udział w zawodach sportowych (Liga Międzyuczelniana, Sportowy Festiwal Szkół Artystycznych, Dolnośląska Liga Tenisa Stołowego)

4. Taniec**Zamierzone efekty uczenia się**

Po ukończeniu dwuletniego cyklu nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne na studiach I stopnia student:

w zakresie wiedzy zna i rozumie:

- wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm człowieka, sposoby podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej, a także zasady organizacji zajęć ruchowych **MK_W05**
- relacje między wiekiem, zdrowiem, aktywnością fizyczną, sprawnością motoryczną kobiet i mężczyzn

w zakresie umiejętności potrafi:

- przyswoić sobie dobre nawyki dotyczące techniki i postawy, umożliwiające operowanie ciałem w sposób (z punktu widzenia fizjologii) najbardziej wydajny i bezpieczny (**MK_U19**)
- opanować umiejętności ruchowe z zakresu pływania, tenisa stołowego oraz technik relaksacyjnych
- stosować nabyty potencjał motoryczny w realizacji poszczególnych zadań technicznych i taktycznych w poszczególnych dyscyplinach (**MK_U20**)
- włączyć się w prozdrowotny styl życia oraz kształtować postawy sprzyjające aktywności fizycznej na całe życie

w zakresie kompetencji społecznych jest gotów do:

- promowania społecznego, kulturowego znaczenia sportu i aktywności fizycznej oraz kształtowania własnych upodobań z zakresu kultury fizycznej
- organizowania wszelkich form aktywności fizycznej, rywalizacji sportowej w swoim miejscu zamieszkania, zakładzie pracy lub regionie (**MK_K03**)
- poświęcenia czasu wolnego różnorodnym formom aktywności fizycznej

Formy kształcenia

ćwiczenia grupowe

Nakład pracy studenta niezbędny do osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia

Rok	I		II		III	
Semestr	1	2	3	4		
Punkty ECTS						
Liczba godzin w tygodniu	1	1	1	1		
Rodzaj zaliczenia	z	z	z	z		
Legenda	z – zaliczenie bez stopnia					

Kryteria oceny

Przy ocenianiu studenta brane są pod uwagę następujące elementy:

obecność na zajęciach
sprawdziany nabytych umiejętności
zrealizowane projekty grupowe

Literatura

Orzechowski K., Waade B., *Wskazówki metodyczno-organizacyjne wnauczaniu pływania*. Gdańsk: AWF Gdańsk, 1993

Grycan J., *Integralny Tenis Stołowy, 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.

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

Język wykładowy

polski

Prowadzący

- Wychowanie fizyczne - basen - mgr Piotr Dorada
- Wychowanie fizyczne - tenis stołowy i techniki relaksacyjne - mgr Sławomir Wnęk
- Taniec współczesny – mgr Marta Stępień