

**Akademia Muzyczna im. St. Moniuszki w Gdańsku**

**SYLABUS**

(dla przedmiotu zajęć zbiorowych)

Autorzy opracowania: as. mgr Beata Oryl; prof. Krzysztof Prusik;

<b>Nazwa przedmiotu</b>	Wychowanie fizyczne
<b>Kierunek studiów</b>	Kompozycja i Teoria Muzyki
<b>Specjalność</b>	Teoria Muzyki
<b>Poziom studiów</b>	licencjackie
<b>Tryb</b>	stacjonarne
<b>Jednostka prowadząca</b>	Wydział Dyrygentury, Kompozycji i Teorii Muzyki
<b>Osoby realizujące</b>	prof. Krzysztof Prusik; as. mgr Beata Oryl;

efekty kształcenia - wiedza

- student poznaje możliwości realizowania swoich potrzeb ruchowych, niezbędnych do prawidłowego rozwoju fizycznego i związanej z wykonywaną profesją koniecznością rekreacji i odnowy psychofizycznej. Na wiedzę tę składają się zarówno warunki prowadzenia zajęć jak i świadomość konieczności systematycznej samokontroli działań usprawniających i prozdrowotnych. Uzyskuje przekonanie, iż podnoszenie osobistej sprawności fizycznej wpływa na "pełny dobrostan zdrowotny". Edukacja prozdrowotna daje również oferty zakresu wysokości poziomu natężenia ćwiczeń fizycznych, w zależności od zainteresowań i potrzeb zarówno indywidualnych jak i grupowych (K\_W13)

efekty kształcenia - umiejętności

- w toku zajęć student podnosi swoją sprawność fizyczną widoczną w nabyciu umiejętności wykorzystywania elementów usprawniania techniki dyscyplin sportowych, do osiągnięcia, dającej satysfakcję osobistą korzyści wynikowej. Realizacja programu usprawniania rehabilitacyjnego, pozwala ustabilizować, a w wielu przypadkach przynieść zdecydowaną poprawę stanu fizycznego osób niepełnosprawnych (K\_U15)

efekty kształcenia - kompetencje społeczne

- wychowanie fizyczne i sport narzucają formułę zdyscyplinowania, poprzez podporządkowanie się celom sukcesu grupowego. Dają też możliwość bezpośredniej oceny wnoszonego zaangażowania indywidualnego w sukces osobisty i zespołowy. Zdyscyplinowanie i systematyczność w dążeniu do sukcesu, przenosi się często na działalność zawodową i uczestnictwo w życiu społecznym (K\_K04, K\_K07)

założenia, cele oraz charakterystyka przedmiotu

W myśl założeń Ustawy o kulturze fizycznej i Prawa o szkolnictwie wyższym, uczelnia zobowiązana jest do opracowania i realizacji programów usprawniania i usportowienia studentów w zakresie przyjętych standardów, określających cykl, przebieg i formy realizacji zadań programowych. Celem głównym prowadzenia zajęć wychowania fizycznego jest kształtowanie w studentów woli świadomego uczestnictwa w rozwoju swej osobowości przez aktywność cielesną, a więc celowy, wyrozumowany i kontrolowany ruch.

sposób realizacji

zajęcia stacjonarne

wymagania wstępne i dodatkowe

-

zalecane fakultatywne komponenty przedmiotu

-

bibliografia podstawowa

-

bibliografia uzupełniająca

-

semestr	forma zaliczenia	forma zajęć	wymiar godzin	wycena ects
1	zaliczenie bez oceny	ćwiczenia	30	0.0

pedagog

as. mgr Beata Oryl; prof. Krzysztof Prusik;

treści programowe wraz z opisem efektów kształcenia

Treści i formy organizacji zajęć zmierzają do przyswojenia przez studentów nawyków i umiejętności ruchowych, pozwalających na korzystanie z nich w okresie stabilizacji zawodowej, jako czynnika rekreacji i czynnego wypoczynku, niezależnie od postępującego zaawansowania wiekowego. Wynikające z powyższego zadania to zabezpieczenie działalności prozdrowotnej i usprawniającej studentów.

Codziennie wielogodzinne ćwiczenia gry na instrumentach muzycznych powodują wady i odkształcenia w prawidłowych postawach i sylwetkach muzyków, wymagające działań korekcyjnych,

przedłużających aktywność fizyczną i utrzymujących wysoką sprawność umysłową i cielesną. Zakres tych zadań jest jednak ograniczony wydolnością organizmów, przeciwwskazaniami zawodowymi i możliwościami dostępu do systematycznych ćwiczeń fizycznych.

**metody dydaktyczne**

Zajęcia wychowania fizycznego prowadzone są w grupach usprawniania i usportowienia zgodnie z ofertą programową, przewidującą możliwość korzystania z różnych form zajęć, w zależności od możliwości fizycznych i zainteresowań sportowych.

W ramach usprawniania studenci mogą korzystać z zajęć ogólnieusprawniających, rehabilitacji ruchowej, gimnastyki przy muzyce i tańca współczesnego.

Zajęcia usprawniające odbywają się na pływalni, siłowni, sali gimnastycznej i sali tańca. Możliwe jest łączenie zajęć w bloki zajęć (łączonych) pływania i siłowni lub pływania i rehabilitacji ruchowej.

W ramach zajęć usportowienia studenci uczestniczą w grach sportowych: piłce nożnej, koszykówce, tenisie oraz ćwiczeniach siły i sprawności ogólnej.

**warunek zaliczenia kursu wraz z metodami i kryteriami oceniania**

Podstawą zaliczenia jest uczestnictwo w zajęciach, niezależnie od prezentowanego poziomu możliwości i umiejętności fizycznych.

semestr	forma zaliczenia	forma zajęć	wymiar godzin	wycena ects
2	zaliczenie bez oceny	ćwiczenia	30	0.0

**pedagog**

as. mgr Beata Oryl; prof. Krzysztof Prusik;

**treści programowe wraz z opisem efektów kształcenia**

Treści i formy organizacji zajęć zmierzają do przyswojenia przez studentów nawyków i umiejętności ruchowych, pozwalających na korzystanie z nich w okresie stabilizacji zawodowej, jako czynnika rekreacji i czynnego wypoczynku, niezależnie od postępującego zaawansowania wiekowego.

Wynikające z powyższego zadania to zabezpieczenie działalności prozdrowotnej i usprawniającej studentów.

Codziennie wielogodzinne ćwiczenia gry na instrumentach muzycznych powodują wady i odkształcenia w prawidłowych postawach i sylwetkach muzyków, wymagające działań korekcyjnych, przedłużających aktywność fizyczną i utrzymujących wysoką sprawność umysłową i cielesną.

Zakres tych zadań jest jednak ograniczony wydolnością organizmów, przeciwwskazaniami zawodowymi i możliwościami dostępu do systematycznych ćwiczeń fizycznych.

**metody dydaktyczne**

Zajęcia wychowania fizycznego prowadzone są w grupach usprawniania i usportowienia zgodnie z ofertą programową, przewidującą możliwość korzystania z różnych form zajęć, w zależności od możliwości fizycznych i zainteresowań sportowych.

W ramach usprawniania studenci mogą korzystać z zajęć ogólnieusprawniających, rehabilitacji ruchowej, gimnastyki przy muzyce i tańca współczesnego.

Zajęcia usprawniające odbywają się na pływalni, siłowni, sali gimnastycznej i sali tańca. Możliwe jest łączenie zajęć w bloki zajęć (łączonych) pływania i siłowni lub pływania i rehabilitacji ruchowej.

W ramach zajęć usportowienia studenci uczestniczą w grach sportowych: piłce nożnej, koszykówce, tenisie oraz ćwiczeniach siły i sprawności ogólnej.

**warunek zaliczenia kursu wraz z metodami i kryteriami oceniania**

Podstawą zaliczenia jest uczestnictwo w zajęciach, niezależnie od prezentowanego poziomu możliwości i umiejętności fizycznych.

**Podpisy autorów:**