

SYLABUS

	Akademia Sztuki w Szczecinie	
	Wydział	Wokalny
	kierunek:	Wokalistyka
	specjalność:	Śpiew solowy
	poziom:	Studia I stopnia (licencjackie)
	forma:	Stacjonarne
	profil:	ogólnoakademicki

A. Informacje ogólne

nazwa przedmiotu		WYCHOWANIE FIZYCZNE	kod przedmiotu (z planu studiów)	SM.W.I.A2	przynależność do bloku	Blok ogólnoakademicki
prowadzący		dr Piotr Lesiakowski, mgr Marek Lesiakowski			e-mail	marek.lesiakowski@akademiasztuki.eu
rok	I	semestr	1, 2		punkty ECTS	
typ przedmiotu		obowiązkowy			język wykładowy	polski
liczba godzin		wykłady			suma	60
		ćwiczenia	30+30			
		warsztaty				
		E-learning				

B. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji

1. Posiadanie podstawowych wiadomości dotyczących prozdrowotnego stylu życia i sprawności fizycznej.
2. Posiadanie podstawowych umiejętności technicznych w zakresie gier sportowych, sportów indywidualnych oraz fitness.
3. Zdolność do prezentowania prosportowej i prospołecznej postawy.

C. Informacje dotyczące celów przedmiotu

- C1- Kształtowanie potrzeby stałej permanentnej aktywności fizycznej.
 C2- Kształtowanie umiejętności planowania i kontroli podejmowanej aktywności fizycznej. C3-

D. Efekty kształcenia dla przedmiotu (EK)

(opis osiągnięć studenta po ukończeniu przedmiotu)

Efekty
kierunkowe

efekty uczenia się
dla kwalifikacji na
poziomach 6-8
Polskiej Ramy
Kwalifikacji wg.
Rozporządzenia
MNiSW

WIEDZA: absolwent zna i rozumie

posiada wiedzę umożliwiającą uczestnictwo w wybranych przez siebie formach aktywności fizycznej indywidualnej i zespołowej	WOK1_WG04	P6S_WG
podstawowe zasady dotyczące umiejętności wykorzystania różnych form aktywności fizycznej oraz wskazuje ich pozytywne skutki na zdrowie fizyczne i psychiczne	WOK1_WG06	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI: absolwent potrafi		
samodzielnie planować i podejmować aktywność fizyczną dostosowaną do indywidualnych potrzeb i możliwości psychomotorycznych zapewniając prawidłowy rozwój fizyczny	WOK1_UU01	P6S_UU
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: absolwent jest gotów do		
dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń psychomotorycznych	WOK1_KK01	P6S_KK
zasięgania opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielną organizacją własnej aktywności fizycznej	WOK1_KK02	P6S_KK
posługiwania się uniwersalnymi zasadami i normami etycznymi w podejmowaniu aktywności fizycznej	WOK1_KR04	P6S_KR

D1. Treści programowe					
wykład			ćwiczenia		
semestr I					
typ	temat	liczba godz	typ	temat	Liczba godz
Wk			Ćws	Gry zespołowe (koszykówka, piłka siatkowa, nożna, ręczna, unihokej): - sposoby poruszania się po boisku - nauka i doskonalenie elementów techniki i taktyki gry, zabawowe formy gry, fragmenty gry, gra szkolna i właściwa, przepisy gry i zasady sędziowania	30
semestr II					
typ	temat	liczba godz	typ	temat	Liczba godz

Wk			Ćws	Fitness, siłownia, tenis stołowy, badminton, lekka atletyka, kulturystyka, taniec, nordic walking, pływanie, kajakarstwo - nauka i doskonalenie techniki z zakresu poszczególnych aktywności ruchowych: - kształtowanie głównych cech psycho- - motorycznych jako podstawy rozwojowej (ewaluacji) - wdrażanie do samodzielnego stosowania ćwiczeń fizycznych - organizacja form zabawowych i sportowych w poszczególnych formach aktywności - wzmocnienie głównych grup mięśniowych i mięśni posturalnych - nauka relaksacji	30
----	--	--	-----	--	----

D2. Powiązanie z badaniami naukowymi/artystycznymi

Temat zadania badawczego/nazwa projektu:

Sposób zapewnienia udziału studentów w prowadzonych badaniach:

E1. Literatura obowiązkowa

E2. Literatura uzupełniająca

1. M. Bondarowicz, *Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych*. Sport i Turystyka. Warszawa 1998
2. F. Delavier, *Atlas treningu siłowego*. Wydawnictwo PZWL. Warszawa 2007
3. T. Huciński, *Vademecum koszykówki*. Biblioteka Trenera RCMSzKFiS Warszawa 1996
4. H. Kuński, *Podstawy biegu zdrowotnego*. S i T. Warszawa 1985
5. K. Pietrusiak, *Pływanie nauczanie i doskonalenie*. TKKF W- wa 2005
6. B. Rokin, *Marsz oddechowy*. KDC 2008

F. Forma i warunki zaliczenia przedmiotu

Warunki zaliczenia	Warunki egzaminu
Zaliczenie bez oceny (każdy semestr) na podstawie aktywnej obecności na zajęciach (wymagane 80% obecności)	
Inne:	

ocena celująca (25 pkt)	ocena bardzo dobra (21-24 pkt)	ocena dobra plus (19-20 pkt)	ocena dobra (16-18 pkt)	ocena dostateczna plus (14-15 pkt)	ocena dostateczna (11-13 pkt)	ocena niedostateczna (10 pkt)
----------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------------------

G. Nakład pracy studenta

Forma aktywności	średnia liczba godzin
godziny kontaktowe z nauczycielem	60
przygotowanie do zajęć	
opracowanie materiału po zajęciach	
konsultacje/ egzamin/sprawdzian/przegląd/przesłuchanie	
przygotowanie do egzaminu/przeglądu/przesłuchania	
suma godzin	
liczba punktów ECTS	0

dr Piotr Lesiakowski
Podpis autora treści sylabusa

.....
Podpis osób odpowiedzialnych dydaktycznie

dr hab. Joanna Tylkowska-Drożdż, prof. AS
Podpis Przewodniczącego Rady Programowej

11.01.2023.
Data sporządzenia sylabusa