

**Kod przedmiotu**

**Kierunek**

Instrumentalistyka

**Specjalność**

Wszystkie specjalności

**Typ przedmiotu**

Podstawowy

**Wymagania wstępne**

Brak wymagań wstępnych

**Wymagania końcowe**

Student po ukończeniu przedmiotu posiada prawidłowe nawyki dotyczące postawy ciała i potrafi nim operować w sposób najbardziej wydajny i bezpieczny.

Jest przygotowany do współdziałania w zespołach.

Rozumie potrzebę ruchu i dbania o sylwetkę przez całe życie.

Potrafi bezpiecznie korzystać z różnych urządzeń sportowych.

**Cele kształcenia**

Głównym celem wychowania fizycznego jest wdrażanie do:

- dbałości o zdrowie,
- doskonalenia nawyku prawidłowej postawy,
- doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej,
- rozumienia potrzeby i konieczności czynnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej w życiu codziennym,
- integracji środowiska studenckiego.

**Treści programowe nauczania**

Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami ćwiczeń korekcyjnych jest:

- poznanie możliwości własnego organizmu.
- kształtowanie nawyku prawidłowej postawy.
- wdrażanie do samokontroli i samooceny poziomu sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.

Program zajęć przewiduje:

- ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała
- ćwiczenia z obciążeniem , z wykorzystaniem przyborów i przyrządów.
- ćwiczenia wzmacniające określone grupy mięśniowe
- ćwiczenia oddechowe
- naukę i doskonalenie pływania
- ćwiczenia ogólnorozwojowe
- zajęcia z zespołowych gier sportowych

## **Efekty kształcenia (uczenia się) po ukończeniu przedmiotu**

### **- w zakresie umiejętności**

- Posiada dobre nawyki dotyczące techniki i postawy, umożliwiające operowanie ciałem w sposób wydajny i bezpieczny (z punktu widzenia fizjologii) (K1\_U13).

### **Metody nauczania**

- Podające: naśladowcza-ściśła, zadaniowa-ściśła, programowego uczenia się i usprawniania.
- Poszukujące: bezpośredniej celowości ruchu, metoda problemowa.
- Ekspresyjne: ruchowej ekspresji twórczej.

### **Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się**

<b>ROK</b>	<b>I</b>		<b>II</b>		<b>III</b>	
<b>SEMESTR</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Punkty ECTS</b>	<b>1</b>	<b>1</b>				
<b>Ilość godzin w semestrze</b>	<b>30</b>	<b>30</b>				
<b>Rodzaj zaliczenia</b>	<b>zal</b>	<b>zal</b>				
<b>LEGENDA</b>	<b>zal – zaliczony; zs – zaliczenie ze stopniem; egz – egzamin; ed – egzamin dyplomowy</b>					

### **Kryteria oceny**

Podstawą uzyskania zaliczenia z wychowania fizycznego jest zaliczenie testów i sprawdzianów w zależności od rodzaju wybranych zajęć.

#### **Pływanie**

- Test Coopera - student płynie dowolnym stylem przez 12 minut, następnie sprawdzamy ilość pokonanych metrów. Ocena stanu kondycji zależy od płci, przepłyniętego dystansu i posiadanych umiejętności. Test wykonywany jest na początkowych zajęciach nowego roku akademickiego oraz pod koniec każdego semestru.

#### **Zajęcia na siłowni:**

##### **Wybór dwóch ćwiczeń:**

- ćwiczenia wydolnościowo-wysiłkowych po 10 minut na każdym przyrządzie:

- ergometr wioślarski minimum 320 powtórzeń
- rowerek treningowy minimum 5 km
- stepper minimum 650 powtórzeń

- ćwiczenia siłowe:

- wyciskanie sztangi minimum 10 razy (60% własnego ciężaru ciała)
- podciąganie na drążku minimum 10 razy (nachwyt do wyprostu ramion)
- pompki minimum 20 razy

Zestaw ćwiczeń z zakresu zespołowych gier sportowych (ocena wzrokowa prowadzącego):

- siatkówka - odbicie sposobem górnym; odbicie sposobem dolnym; dowolna zagrywka
- koszykówka - kozłowanie, podania i chwyt; rzuty do kosza,
- piłka nożna - prowadzenie piłki; podanie i przyjęcie; strzał na bramkę
- piłka ręczna - kozłowanie; podanie i chwyt; rzut na bramkę

#### **Aerobik:**

- koordynacja ruchowa podczas wykonywanych ćwiczeń,

- jakość estetyczna,
- ekspresja twórcza.

**Język wykładowy**

Polski

**Imię i nazwisko wykładowcy**

mgr Justyna Sobieraj – Bednarek

mgr Grzegorz Tarnowski