

	Akademia Sztuki w Szczecinie	
	Wydział	Malarstwa
	kierunek:	Malarstwo
	specjalność:	malarstwo
	poziom:	1. stopnia
	forma:	stacjonarne
	profil:	ogólnoakademicki

SYLABUS

A. Informacje ogólne

nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne	kod przedmiotu	M.Ma.I.A3	przynależność do modułu/bloku	Blok ogólnoakademicki
prowadzący	mgr Marek Lesiakowski mgr Piotr Lesiakowski			e-mail	marek.lesiakowski@akademiasztuki.eu
rok	II	semestr	3 / 4	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

brak przeciwwskazań zdrowotnych

C. Informacje dotyczące celów przedmiotu

Przekazanie wiedzy na temat podstawowych ćwiczeń fizycznych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu ludzkiego. Kształtowanie umiejętności całonocnej dbałości o zdrowie poprzez aktywność ruchową. Kształtowanie zdolności współpracy w grupie oraz przestrzegania zasad etycznego współzawodnictwa.

D. Efekty uczenia się dla przedmiotu (EK)

(opis osiągnięć studenta po ukończeniu przedmiotu)

Wiedza:
ma podstawową wiedzę o wpływie regularnych ćwiczeń fizycznych na funkcjonowanie organizmu ludzkiego
Umiejętności:
umie wykonać podstawowe elementy ćwiczeń fizycznych
Kompetencje społeczne:
rozumie potrzebę dbania o zdrowie i sprawność fizyczną

D1. Treści programowe

wykład			ćwiczenia		
typ	temat	liczba godz.	typ	temat	liczba godz.
			Ćwa	Student ma do wyboru: pływalnię, fitness lub siłownię Ćw. 1 Nauka podstawowych elementów przeprowadzanych ćwiczeń	10

			Ćwa	Ćw. 2 Podstawowe elementy fitness, aerobiku, teoria treningu fitness, doskonalenie sprawności ruchowej poprzez regularne ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie ciała, ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i siłę, ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia relaksujące. Zajęcia przy muzyce	20
			Ćwa	Ćw. 3 Siłownia - teoria treningu siłowego, doskonalenie siły i wytrzymałości ruchowej poprzez regularne ćwiczenia wzmacniające poszczególna partie mięśniowe z pomocą maszyn ćwiczebnych, nauka obsługi poszczególnych maszyn, zaznajomienie z zasadami BHP obowiązującymi na siłowni czy pływalni, nauka doboru ćwiczeń do własnych oczekiwań i możliwości, trening obwodowy i ogólnorozwojowy, trening nakierowany na poszczególne partie mięśniowe np. mięśnie ramion, mięśnie klatki piersiowej, mięśnie kończyn dolnych lub mięśnie brzucha.	30
warsztaty			E-learning		
typ		liczba godz.	typ		liczba godz.
Uwagi:					

E1. Literatura obowiązkowa

Huciński T. "Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw", Wrocław, 2006.

Bondarowicz M. "Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych", Warszawa, 2002.

Grodzka-Kubiak E. "Aerobik czy fitness", AWF Poznań 2002

E2. Literatura uzupełniająca

Gołaszewski J. "Piłka nożna", Poznań, 2003.

Stawiarski St., Piłka ręczna cz. I i II, Kraków, 2003.

Uzarowicz J. "Piłka siatkowa. Co jest grane", Kraków, 2001.

F. Forma i warunki zaliczenia przedmiotu

Warunki zaliczenia				Warunki egzaminu		
aktywność na zajęciach						
ocena celująca	ocena bardzo dobra	ocena dobra plus	ocena dobra	ocena dostateczna plus	ocena dostateczna	ocena niedostateczna

G. Nakład pracy studenta

Forma aktywności	średnia liczba godzin
godziny kontaktowe z nauczycielem	30+30

przygotowanie do zajęć	-
opracowanie materiału po zajęciach	-
konsultacje/ egzamin/sprawdzian/przegląd/przesłuchanie	-
przygotowanie do egzaminu/przeglądu/przesłuchania	-
suma godzin	30+30
liczba punktów ECTS	

.....
Podpis Autora treści sylabusu

.....
Podpis Osób odpowiedzialnych dydaktycznie

.....
Podpis Przewodniczącego Rady Programowej

.....
Data sporządzenia sylabusu