

SYLABUS

AKADEMIA MUZYCZNA W KRAKOWIE WYDZIAŁ INSTRUMENTALNY

Katedra Instrumentów Dętych, Perkusji i Akordeonu

Katedra Fortepianu

Katedra Organów

Katedra Klawesynu i Instrumentów Dawnych

Katedra Skrzypiec i Altówki

Katedra Wiolonczeli i Kontrabas

Katedra Muzyki Współczesnej i Jazzu

Stopień/tytuł naukowy

mgr

mgr

Imię

Leszek

Anna

Nazwisko

Chlubny

Lech

Kierunek studiów

Instrumentalistyka

Specjalność

wszystkie

Stopień i tryb studiów

Licencjackie stacjonarne

Nazwa przedmiotu

Wychowanie fizyczne

Rodzaj zajęć (wykład/ćwiczenia)

Ćwiczenia

Suma godzin we wszystkich semestrach

60

Semestry, w których realizowany jest przedmiot
I, II

Punkty ECTS

2

OPIS PRZEDMIOTU

Wymagania wstępne

Treści kształcenia i tematyka zajęć

Program stanowi kontynuację etapu edukacyjnego liceum ogólnokształcącego ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki uczelni i jej poszczególnych wydziałów. Pozwala na dalsze wzbogacanie aktywności ruchowej oraz doskonalenie umiejętności w wybranych dyscyplinach na poziomie zgodnym z możliwościami, zainteresowaniami i potrzebami studentów. Uwzględnia też możliwości bazowe uczelni. Przy konstruowaniu programu szczególnie brano pod uwagę duże zróżnicowanie poziomu umiejętności (stąd indywidualizacja zajęć), unikanie zbędnych zagrożeń kontuzjami (stąd rezygnacja z gier zespołowych), możliwość zajęć typu relaksacyjnego.

Szczegółowe cele edukacyjne

1. Rozwijanie uzdolnień motorycznych (siła, wytrzymałość, szybkość, moc, gibkość)
2. Rozwijanie aktywności fizycznej w środowisku wodnym
3. Rozwijanie piękna i estetyki ruchu
4. Rozwijanie podstawowych umiejętności z zakresu tenisa stołowego i badmintona
5. Rozwijanie podstawowych umiejętności z zakresu siatkówki i koszykówki (tylko dla wydziału wokalnno-aktorskiego)

Ad.1 Atletyka – ćwiczenia siłowe ze współwiczającym, z wykorzystaniem sprzętu (sztangi, hantle, atlas), ćwiczenia mięśni grzbietu, brzucha, ramion, obręczy barkowej, klatki piersiowej, nóg, ćwiczenia kształtujące moc (skoki, wieloskoki, skakanka), ćwiczenia kształtujące szybkość (sprinty, skipingi), ćwiczenia kształtujące wytrzymałość (stosowanie różnych form treningu aerobowego), ćwiczenia kształtujące gibkość (stosowanie różnych form stretchingu).

Ad.2 Ćwiczenia osławajające z wodą, oddechowe, wypornościowe, poślizg, praca nóg i ramion w leżeniu na grzbiecie i w leżeniu przodem, styl dowolny, klasyczny, grzbietowy, motylkowy, skoki, nurkowanie, elementy ratownictwa wodnego.

Ad.3 Ćwiczenia kształtujące ramion i nóg w miejscu, chodzie, biegu ze zmianą tempa i rytmu z uwzględnieniem naprzemiennego napinania i rozluźniania mięśni w połączeniu z przyborem i współwiczającym. Ćwiczenia tułowia w różnych płaszczyznach w rytmie stałym i zmiennym z przyborem i współwiczającym. Krótkie układy ćwiczeń rytmicznych przy muzyce. Ćwiczenia akrobatyczne, przewroty w przód, w tył, łączenie przewrotów, stanie na rękach, przerzuty bokiem. Podpory przodem, tyłem i bokiem, zwisy przodem i tyłem na przyrządach. Ćwiczenia izometryczne

mięśni nóg, ramion, grzbietu, brzucha i pośladków, ćwiczenia elongacyjne służące ochronie kręgosłupa, stretching wszystkich partii mięśniowych

Ad.4 Badminton

Technika – chwytaki rakiety, praca nóg, sposoby poruszania się po boisku, techniki poszczególnych uderzeń (forhand, backhand, smecz, skrót), sposoby odpowiedzi na poszczególne uderzenia, zagrywka.

Taktyka gry pojedynczej i podwójnej

Tenis stołowy

Technika – chwytaki rakiety, sposoby poruszania się, postawa przy stole, serwis, forhand, backhand, podcięcia, topspin, sposoby odbioru.

Taktyka gry pojedynczej i podwójnej

Ad.5 Koszykówka

Technika – poruszanie się po boisku w obronie i ataku, podania i chwytaki, rzuty z miejsca i biegu koźlowanie, piwoły.

Taktyka – atak pozycyjny i szybki, obrona strefą i każdy swego, gra właściwa, przepisy Siatkówka

Technika – postawy wysoka, niska, sposoby poruszania się po boisku, odbicie i przyjęcie sposobem górnym i dolnym, atak z wyskoku, blok.

Taktyka – ustawienie zespołu przy zagrywce własnej i przeciwnika, asekuracja przy ataku własnym i przeciwnika, sposoby wyprowadzenia własnego ataku, gra właściwa, przepisy.

Tak zestawione treści kształcenia i wychowania dają możliwość studentom wszechstronnego rozwoju swych uzdolnień i zainteresowań oraz takiego wyboru, który uwzględni specyfikę uczelni, jej wydziałów i warunków bazowych. Szczególną wagę należy przywiązywać do indywidualnego doboru ćwiczeń ze względu na bardzo duże zróżnicowanie umiejętności. Biorąc pod uwagę potrzeby i możliwości organizacyjne program ten jest realizowany na Wydziałach Instrumentalnym i Wokalno-Aktorskim oraz na Wydziale Kompozycji i Dyrygentury i Wydziale Edukacji Muzycznej przez dwa semestry. Program został opracowany w oparciu o wieloletnie doświadczenie w pracy ze studentami Akademii Muzycznej.

Metody nauczania (sposób prowadzenia/odbywania zajęć, używane środki)

Ścisłe związane z tematyką zajęć – opisane w punkcie powyżej

Cele nauczania i efekty kształcenia (oczekiwane rezultaty nauczania, nabyte przez studentów umiejętności i wiedza)

Cel główny

- Zakorzenie potrzeb dbałości o własne ciało i kondycje fizyczną ze świadomością współzależności zdrowia fizycznego z rozwojem intelektualnym, psychicznym i społecznym
- Stworzenie warunków do odkrywania swoich uzdolnień i zainteresowań
- Umożliwienie rozwoju swojej kondycji fizycznej i umiejętności regeneracji sił przez aktywny wypoczynek
- Poznawanie własnego ciała, jego budowy oraz wymogów higienicznych

Możliwe języki nauczania

ZALICZENIE PRZEDMIOTU

Terminy, forma i zakres sprawdzianu umiejętności/wiedzy studenta

Sposoby oceny pracy studenta	Udział procentowy w ocenie końcowej
ocena ciągła (bieżące przygotowanie do zajęć i aktywność)	
śródsesestralne kolokwia pisemne/ustne	
końcowe zaliczenie pisemne/ustne/praktyczne	
egzamin pisemny	
egzamin ustny	
egzamin praktyczny	
kontrola obecności	
praca końcowa sesestralna/roczna	
inne (wymienić)	
Ogółem	100 %

Literatura obowiązkowa

Literatura uzupełniająca

