

Kod przedmiotu:



Wydział:	Reżyserii Filmowej i Telewizyjnej
Kierunek:	reżyseria
Specjalność:	reżyseria filmowa i telewizyjna, montaż filmowy, scenariopisarstwo
Poziom studiów:	jednolite magisterskie, I stopnia
Profil studiów:	ogólnoakademicki
Forma studiów:	stacjonarne

KARTA PRZEDMIOTU	
NAZWA PRZEDMIOTU	
Wychowanie fizyczne	
PROWADZĄCY PRZEDMIOT (imię, nazwisko, tytuł naukowy, stanowisko w uczelni, adres e-mail)	
Ilona Strzelecka mgr, starszy wykładowca, ilonabogulewska@poczta.one.pl Jacek Tylman mgr, starszy wykładowca Beata Pisarkiewicz mgr, starszy wykładowca, bpisarkiewicz@wp.pl Adrianna Dobrzańska mgr, starszy wykładowca	
CEL ZAJĘĆ	
Rozwój psychofizyczny studentów, niezbędny w przyszłej pracy zawodowej Rozwijanie umiejętności samokontroli, samooceny i samokształcenia w zakresie kultury fizycznej Ukazanie wiodącej roli aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia	
WYMAGANIA WSTĘPNE	
brak przeciwwskazań medycznych	
EFEKTY UCZENIA SIĘ (umiejętności, wiedza, kompetencje)	
EU1 – K_U23	potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role, posiada umiejętności z zakresu aktywności ruchowej
EK2 – K_K09	jest świadom zasad bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć programowych i indywidualnych i podstawowych zasad funkcjonowania organizmu

TREŚCI PROGRAMOWE					
Doskonalenie ogólnej i specjalnej sprawności fizycznej Stosowanie ćwiczeń doskonalących gibkość kręgosłupa oraz stawów barkowych, biodrowych, skokowych Nauka i doskonalenie podstawowych ćwiczeń z zakresu akrobatyki i walk wręcz / przystosowanych na scenę / Przedstawienie wybranych elementów streachingu Doskonalenie koordynacji ruchu, rytmizacji i orientacji Nauka doboru odpowiednich ćwiczeń, niezbędnych do przeprowadzenia samodzielnej rozgrzewki i samodoskonalenia sprawności fizycznej Stosowanie ćwiczeń korygujących nieprawidłową postawę ciała					
METODY NAUCZANIA (forma zajęć)					
Metoda naśladowczo-ścisła Metoda analityczna Metoda syntetyczna Metoda kompleksowa Metoda prób i błędów Metoda programowego usprawniania się					
NAKŁAD PRACY STUDENTA					
Rok	Semestr	Punkty ECTS	Ilość godz. zajęć z nauczycielem w sem.	Ilość godz. zajęć bez nauczyciela w sem.	Rodzaj zaliczenia
I	1	0	30		zaliczenie
	2	0	30		zaliczenie
II	3				
	4				
III	5				
	6				
IV	7				
	8				
V	9				
	10				
SPOSOBY / KRYTERIA OCENY (sposób sprawdzenia osiągnięcia zamierzonych efektów)					
Czynne uczestnictwo w zajęciach					
LITERATURA					
Demel M., Skład A. Teoria wychowania fizycznego PWN W-wa 1986r. Osiński W. Antropomotoryka AWF Poznań 2003r. Strzyżewski A. Proces wychowania w kulturze fizycznej WsiP W-wa 1990 Materiały własne					