

SYLABUS PRZEDMIOTU /~~MODUŁU~~ KSZTAŁCENIA

Elementy składowe sylabusu	Opis
Nazwa przedmiotu/ modułu	<i>Wychowanie fizyczne</i>
Kod przedmiotu	<i>PPA34</i>
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot	<i>Wydział Sztuki Lalkarskiej</i>
Kierunek	<i>Aktorstwo</i>
Forma studiów (Stopień)	<i>Jednolite magisterskie</i>
Tryb	<i>Stacjonarne</i>
Profil kształcenia	<i>Praktyczny</i>
Prowadzący	<i>Mgr Elżbieta Warszawska - Kuźma</i>
Kontakt	<i>dziekanat@atb.edu.pl</i>
Status przedmiotu	<i>Podstawowy</i>
Typ przedmiotu	<i>Obowiązkowy</i>
Rok studiów	<i>I</i>
Semestr	<i>I, II</i>
Forma prowadzenia zajęć	<i>ćwiczenia grupowe</i>
Wymagania wstępne (warunki uczestnictwa)	<i>Przejsięcie postępowania kwalifikacyjnego na kierunek aktorstwo</i>

Cele przedmiotu/ modułu	<i>Wzmocnienie i utrzymanie jak najwyższego poziomu sprawności fizycznej i koordynacji ruchowej.</i> <i>Umiejętności szybkiego przygotowania organizmu do stawianych wyzwań.</i> <i>Ergonomia i estetyka ruchu.</i> <i>Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i współwiczących.</i> <i>Pogłębianie i utrwalanie zachowań prozdrowotnych.</i>
Treści kształcenia	Semestr I 1. Rozbudzenie świadomości ciała. 2. Podstawy systemu filozoficzno – oddechowego Hata – Joga 3. Zwiększenie ruchomości poszczególnych stawów 4. Ćwiczenia kształtujące 5. Ćwiczenia równoważne 6. Oswajanie z wysokością 7. Ćwiczenia w pozycjach odwróconych: zwisach, w staniu na przedramionach, w staniu na rękach, barku i w świecy. 8. Ćwiczenia zwiększające siłę z przyborami. 9. Ćwiczenia korekcyjne 10. Ćwiczenia zwinnościowe 11. Aerobic Semestr II 1. Ćwiczenia skocznościowe 2. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne 3. Ćwiczenia mimiki plastycznej 4. Ćwiczenia koordynacyjne z przyborami 5. Ćwiczenia zwiększające szybkość reakcji 6. Ćwiczenia rozciągające – stretching
Efekty kształcenia	W zakresie wiedzy (W) student: – wykorzystuje rzetelną wiedzę dotyczącą kultury fizycznej i zdrowotnej A_W2 – ma orientację w zakresie problematyki związanej z technologiami stosowanymi w teatrze, dostosowuje się do nich A_W6 – ma świadomość specyfiki pracy aktora lalkarza, w sposób szczególny angażuje swoje ciało i wykorzystuje w tym zakresie wiedzę z innych pokrewnych przedmiotów A_W9 W zakresie umiejętności (U) student: – posługuje się poznanymi formami ruchu przy realizacji zadań aktorskich A_U3 – poznany ruch wykorzystuje do własnych kreacji A_U8 – stosuje niektóre techniki do samodoskonalenia A_U9 – w sposób odpowiedni potrafi się zaprezentować A_U12

	W zakresie kompetencji społecznych (K) student: – podejmuje właściwe decyzje dotyczące jego prozdrowotnych zachowań. Przestrzega zasady „fair-play” na boisku, scenie i w życiu społecznym. Organizuje sobie czas aby rozwijać kondycję fizyczną swoją i kolegów A_K1 – promuje społecznie i kulturowe znaczenie aktywności fizycznej. Jest zdolny do wykorzystywania poznanych dyscyplin sportu do pracy scenicznej A_K2
Forma zaliczenia przedmiotu	I sem. - Zaliczenie II sem. - Zaliczenie
Sposoby weryfikacji	Zaliczenie na podstawie obecności i odbytych sprawdzianów
Liczba godzin zajęć dydaktycznych	I sem- 30 godz. II sem- 30 godz.
Liczba punktów ECTS	0 pkt
Język wykładowy	Polski
Wykaz literatury podstawowej	1. Górecki „Teoria i metodyka ćwiczeń ruchowych aktora” tom 1,2. Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury Warszawa 1985r. 2. M. Michalska „Hata Joga dla wszystkich” Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich Warszawa 1974r. 3. K. Barański K. Winnicka „ Gimnastyka sportowa” Sport i Turystyka Warszawa 1968 r. 4. K. Barański, D. Janowski, A. Mazur, B. Morzycki „Technika i metodyka podstawowych ćwiczeń gimnastycznych” Wyd. AWF 1971r
Wykaz literatury uzupełniającej	1. „Fitness i Wellness Kondycja, sprawność ,zdrowie” Charles B. Corbin, William R. Cobin, Gregory J. Walk, Karen A. Welk Copyright 2007. 2. „Ćwiczenia z piłką” Świat książki 2007 Warszawa Chrissie Gallagher – Mundy 3. „Joga . Równowaga wewnętrzna połączona z harmonią ciała, duszy i umysłu” Christina Brown Copyright 2006 Parragon Books Ltd. 4. „Pilates. Energia, fitness i zgrabna sylwetka” Copyright 2006 Parragon Books Ltd. 5. “Atlas treningu siłowego” Federic Delawier, Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 2007

Akademia Teatralna im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie
Wydział Sztuki Lalkarskiej w Białymstoku

Uwagi	-
-------	---