

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>II</i>
Semestr	<i>III, IV</i>
Forma prowadzenia zajęć	<i>ćwiczenia grupowe</i>
Wymagania wstępne (warunki uczestnictwa)	<i>Zaliczone poprzednie semestry studiów</i>

Cele przedmiotu/ modułu	<i>Wzmocnienie i utrzymanie jak najwyższego poziomu sprawności fizycznej i koordynacji ruchowej.</i> <i>Rozbudzenie świadomości ciała i jego biodynamiki.</i> <i>Zmuszenie do przełamywania barier i indywidualnych zachowań. WYROBIENIE u ćwiczących refleksu, zaufania do partnera, współpracy w zespole, odpowiedzialności, samoasekuracji, samokontroli, wycucia rytmu, orientacji przestrzennej. Poprawienie estetyki ruchu, wyrobienie systematyczności. Przygotowanie bazy wyjściowej do zadań aktorskich w żywym planie, a także do pracy z lalką czy w masce.</i>
Treści kształcenia	Semestr III 1. Ćwiczenia zwiększające pojemność płuc i ruchomość klatki piersiowej. 2. Ćwiczenia z przyrządami gimnastycznymi. 3. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne. 4. Obwody wytrzymałościowe. 5. Ćwiczenia ze współćwiczącym. 6. Doskonalenie koordynacji ruchowej. 7. Sucha zaprawa narciarska. 8. Podstawy narciarstwa biegowego. 9. Układy ćwiczeń wolnych. Semestr IV 1. Ćwiczenia kształtujące wszystkie grupy mięśniowe, ze szczególnym uwzględnieniem mięśni brzucha. 2. Ćwiczenia w dwójkach. 3. Proste piramidy dwójkowe i trójkowe. 4. Doskonalenie poznanych elementów akrobatycznych. 5. Różne rodzaje skoków. 6. Ćwiczenia korekcyjne. 7. Układy ćwiczeń wolnych z przyborami. 8. Ćwiczenia na drążku. 9. Ćwiczenia równoważne na ławeczkach. 10. Biegi przełajowe.
Efekty kształcenia	W zakresie wiedzy (W) student: – wykorzystuje rzetelną wiedzę dotyczącą kultury fizycznej i zdrowotnej, A_W2 – wykazuje zrozumienie wzajemnych relacji między podwalinami teoretycznymi a praktycznymi. Wybiera właściwy sposób dbania o zdrowie i kondycję w połączeniu z odpowiednią metodą żywienia, treningu i stylu gry aktorskiej, A_W7 – 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 – współpracuje z kolegami, dostosowuje się do partnera, wzajemna asekuracja, A_U6 – poznany ruch potrafi wykorzystać do własnych kreacji, A_U8 – 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 – angażuje się do wspólnych ćwiczeń i działań artystycznych, A_K6
Forma zaliczenia przedmiotu	III sem. - Zaliczenie IV sem. - Zaliczenie z oceną
Sposoby weryfikacji	Praktyczny sprawdzian z nauczonych i doskonalonych umiejętności ruchowych. Ocena aktywności w trakcie zajęć i poprawności wykonywanych ćwiczeń. Ocena postępu.
Liczba godzin zajęć dydaktycznych	III sem – 30 godz IVsem- 30godz
Liczba punktów ECTS	2 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. „<i>Fitness i Wellness Kondycja, sprawność ,zdrowie</i>” Charles B. Corbin, William R. Cobin, Gregory J. Walk, Karen A. Welk Copyright 2007. 2. „<i>Ćwiczenia z piłką</i>” Świat książki 2007 Warszawa Chrissie Gallagher – Mundy 3. „<i>Joga. Równowaga wewnętrzna połączona z harmonią ciała, duszy i umysłu</i>” Christina Brown Copyright 2006 Parragon Books Ltd. 4. „<i>Pilates. Energia, fitness i zgrabna sylwetka</i>” Copyright 2006 Parragon Books Ltd. 5. “<i>Atlas treningu siłowego</i>” Federic Delawier, Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 2007
Uwagi	-