

Opracowano w ramach realizacji projektu  
„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00



**Wydział Wychowania Fizycznego**  
**Katedra Motoryczności Człowieka**

Nazwa zajęć: Antropomotoryka		
Kierunek: sport	Rok: I	Semestr: 2
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 52 godziny	Liczba punktów ECTS: 4
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	mgr M. Pawłowski, dr B. Gierat	

Wymagania wstępne
Ogólna wiedza o budowie i funkcjach organizmu człowieka

## Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
<b>W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:</b>		
P_W01	Zna pojęcia i istotę aspektów motoryczności ludzkiej, ich uwarunkowania oraz zasady skutecznego i efektywnego stymulowania ich rozwoju, z uwzględnieniem potrzeb sportu i edukacji	K_W07
P_W02	Zna podstawowe metody i techniki oceny stanu motorycznego człowieka w zakresie niezbędnym dla realizacji treningu sportowego i procesu edukacji	K_W08
P_W03	Posiada wiedzę na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia	K_W15
<b>W zakresie umiejętności – student potrafi:</b>		

P_U01	Potrafi zastosować podstawowe metody i techniki oceny poziomu sprawności i zdolności motorycznych oraz interpretować wyniki	K_U06
<b>W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:</b>		
P_K01	Rozumie, iż bez bieżącej aktualizacji jego wiedza staje się archaiczna i mało przydatna, a w wielu przypadkach może być szkodliwa, rozumie potrzebę ciągłego kształtowania zawodowego	K_K03

<b>Treści programowe</b>	
<b>Lp.</b>	<b>Treści programowe – wykłady</b>
1.	Motoryczność człowieka jako swoisty przedmiot poznania naukowego
2.	Koncepcje ujęcia uwarunkowań motoryczności
3.	Koordynacja motoryczna jako system organizacji i informacji-zasady sterowania i regulacji ruchów
4.	Istota i mechanizmy kontroli równowagi ciała i jej koordynacja z ruchem dowolnym
5.	Sprawność fizyczna i jej znaczenie dla przejawów motoryczności człowieka
6.	Koncepcja prozdrowotna sprawności fizycznej „Health-Related Fitness”
7.	Pomiar w badaniach nad sprawnością fizyczną i motorycznością człowieka
8.	Teoretyczne przesłanki procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych
9.	Przejawy motoryczności – jednostki opisu i klasyfikacje (cechy ruchu)
10.	Periodyzacja ontogenezy. Prawidłowości rozwoju motorycznego w ontogenezie
<b>Lp.</b>	<b>Treści programowe – ćwiczenia</b>
1.	Struktura motoryczności człowieka: predyspozycje, zdolności motoryczne, umiejętności ruchowe
2.	Zdolności siłowe i znaczenie treningu siłowego
3.	Pojęcie i klasyfikacja zdolności wytrzymałościowych
4.	Zdolności szybkościowe i zwinność – definicje i klasyfikacje
5.	Koordynacyjny obszar możliwości ruchowych
6.	Metody oceny sprawności fizycznej – Europejski Test Sprawności Fizycznej "EUROFIT"
7.	Przykładowe testy do oceny kondycyjnych, kompleksowych i koordynacyjnych zdolności motorycznych

<b>Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej</b>
<b>Literatura podstawowa:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fugiel J., Czajka K., Posłuszny P., Sławińska T.: Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z Antropomotoryki. MedPharm, Wrocław 2017</li> <li>2. Raczek J.: Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. PZWL, Warszawa 2010</li> <li>3. Raczek J., Mynarski W., Ljach W.: Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice 2003</li> <li>4. Talaga J.: Sprawność fizyczna ogólna. Testy. Wydawnictwo Zysk i S-ka 2004.</li> <li>5. Zajac A, Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B., Rzepka R., Mikołajec K., Nowak K.: Współczesny trening siły mięśniowej. Wydanie drugie uzupełnione. AWF Katowice 2010.</li> </ol>

**Literatura uzupełniająca:**

1. Czabański B.: Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej. AWF Wrocław 1991
2. "EUROFIT" Europejski Test Sprawności Fizycznej. H.Grabowski, J.Szopa (przekład). Wydawnictwo Skryptowe AWF w Krakowie nr 103, Kraków 1989
3. Grottel K., Krutki P.: Organizacja mięśnia i sterowanie ruchem. AWF Poznań 2000.
4. Juras G. Koordynacyjne uwarunkowania procesu uczenia się utrzymywania równowagi ciała. AWF Katowice, 2003.
5. Osiński W.: Antropomotoryka. AWF, Poznań 2003.

**Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia**

Ćwiczenia: zaliczenie na ocenę. Warunkiem uzyskania zaliczenia jest uczestnictwo w zajęciach, aktywny w nich udział oraz osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia w wymaganym minimum stopniu (50%). Wiąże się to z koniecznością uzyskania ocen pozytywnych z częściowych testów pisemnych. Jeśli ten warunek zostaje spełniony wówczas ocena końcowa jest ustalana na podstawie średniej arytmetycznej ocen. Egzamin odbywa się w sesji egzaminacyjnej, ma formę pisemną a pytania mają charakter problemowy – otwarty. Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest wcześniejsze zaliczenie przedmiotu.

**Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów**

Kontrola frekwencji na zajęciach, ocena czynnego udziału w dyskusji, obserwacja studentów podczas zajęć praktycznych, kolokwium pisemne, egzamin pisemny.

Kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50%)

3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60%)

3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%)

4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80%)

4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90%)

5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)

**Stosowane metody dydaktyczne**

Wykład tradycyjny, wykład z wykorzystaniem technik multimedialnych, objaśnienia, dyskusja dydaktyczna, prezentacje multimedialne, zajęcia praktyczne

**Nakład pracy studenta - bilans punktów****Stacjonarne****Niestacjonarne****Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:**

udział w wykładach

26

udział w ćwiczeniach

26

udział w egzaminie

1

**Samodzielna praca studenta:**

studiowanie literatury

15

Przygotowanie się do ćwiczeń

20

Przygotowanie się do egzaminu

16

**Łączny nakład pracy studenta wynosi: 104 godziny, co odpowiada 4 punktom ECTS**

**Forma oceny efektów uczenia się**

<b>Przedmiotowe efekty uczenia się</b>	<b>Sprawdzian praktyczny</b>	<b>Sprawdzian/egzamin pisemny</b>	<b>Projekt / prezentacja</b>	<b>Obserwacja /dyskusja dydaktyczna</b>
P_W01		x		
P_W02		x		
P_W03		x		x
P_U01	x			x
P_K01				x