

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Psychologia aktywności fizycznej
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Psychology of Physical Activity
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASB5
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty podstawowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	2

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
2	30	15	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Opanowanie podstawowych pojęć z zakresu psychologii sportu. Poznanie psychologicznych determinant uczenia się motorycznego. Procesy poznawcze związane z aktywnością fizyczną oraz procesy motywacyjne i emocjonalne związane z uczestnictwem w kulturze fizycznej. Psychologiczne uwarunkowania sportu dzieci, młodzieży, kobiet. Podstawowe pojęcia związane z turystyką i rekreacją.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Wiedza psychologiczna z zakresu I stopnia studiów na kierunku wychowanie fizyczne - Ukończone studia I stopnia na kierunku wychowanie fizyczne.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Jest świadomy jedności psychofizycznej człowieka, posiada szeroki zasób pojęć i wiedzy o psychicznym funkcjonowaniu człowieka w kontekście działalności edukacyjnej i sportowej uwzględniając jego różnice indywidualne
- EK2 Wiedza: posiada rozszerzoną wiedzę na temat przyczyn funkcjonowania systemu poznawczego człowieka oraz emocjonalno motywacyjnego i jego wpływu na opanowywanie czynności ruchowych
- EK3 Wiedza: posiada rozszerzoną wiedzę i zna szczegółową terminologię psychologiczną, niezbędną do realizacji wychowawczych, opiekuńczych, dydaktycznych zadań szkoły, w tym dostosowywania programu nauczania do potrzeb i możliwości uczniów oraz szczegółową wiedzę o zagrożeniach i utrudnieniach podejmowania aktywności sportowej, turystycznej i rekreacyjnej
- EK4 Wiedza: potrafi komunikować się i współpracować z osobami, będącymi podmiotami działalności edukacyjnej oraz z innymi osobami współdziałającymi w procesie dydaktyczno-wychowawczym i specjalistami wspierającymi ten proces a także potrafi uwzględniając zmienne psychologiczne indywidualizować zadania i dostosować treści i metody kształcenia do potrzeb i możliwości uczniów podejmujących aktywność ruchową
- EK5 Wiedza: potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczniów, w tym uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Potrafi dokonać diagnozy problemów osoby podejmującej aktywność fizyczną z uwzględnieniem metod psychologicznych Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce
- EK6 Wiedza: Potrafi zaplanować i zastosować proces kształcenia, identyfikować i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce psychologicznej; Potrafi podjąć działania interwencyjne, profilaktyczne i edukacyjne odpowiadające potrzebom osoby podejmującej działalność sportową
- EK7 Kompetencje społeczne: potrafi motywować uczniów do aktywności ruchowej, zachęcać do rekreacji, turystyki oraz sportu wdrażać ich do samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, zdrowia, sprawności fizycznej i postawy ciała w celu zinterioryzowania przez nich ww. wartości
- EK8 Kompetencje społeczne: Zna zasady oraz posiada umiejętności budowy i prowadzenia skutecznego zespołu, potrafi uświadomić członkom zespołu ich miejsce i rolę w grupie oraz znaczenie współdziałania dla osiągnięcia celu
- EK9 Kompetencje społeczne: Promuje aktywny i zdrowy styl życia w środowisku szkolnym i lokalnym

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Przedmiot i zadania psychologii sportu.	2
W2	Diagnostyka psychologiczna w sporcie	2
W3	Motywacja w sporcie, rekreacji i turystyce i jej uwarunkowania.	2
W4	Kształtowanie motywacji do aktywności ruchowej	2
W5	Emocje towarzyszące aktywności ruchowej w sporcie	2
W6	Emocje towarzyszące aktywności ruchowej rekreacji i turystyce	2



WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W7	Radzenie sobie ze stresem w sporcie.	2
W8	Podstawy treningu mentalnego	2
W9	Techniki psychoregulacyjne stosowane w działalności sportowej	2
W10	Bariery podejmowania aktywności rekreacyjnej	2
W11	Trener, instruktor, animator kultury fizycznej charakterystyka osobowościowa. Wsparcie psychologiczne w obliczu kryzysów sportowych.	2
W12	Rola relacji: trener / instruktor / animator kultury fizycznej / nauczyciel wychowania fizycznego a zawodnik / uczeń / uczestnik aktywności fizycznej w uczestniczeniu w kulturze fizycznej	2
W13	Psychologiczne uwarunkowania sportu dzieci i młodzieży.	2
W14	Specyfika psychologiczna sportu kobiet	2
W15	Trening wyobraźniowy w aktywności fizycznej	2
	RAZEM	30

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Procesy poznawcze związane z aktywnością ruchową. Wrażenia i spostrzeżenia.	1
Ć2	Wyobrażenia czynności ruchowych	1
Ć3	Uczenie się czynności ruchowych.	1
Ć4	Nawyki ruchowe. Transfer, interferencja, dezautomatyzacja	1
Ć5	Uwaga w sporcie	1
Ć6	Techniki kształcenia koncentracji uwagi w działalności sportowej	1
Ć7	Procesy myślowe w aktywności sportowej.	1
Ć8	Myślenie taktyczne a dyscyplina sportowa	1
Ć9	Zdolności i uzdolnienia w aktywności ruchowej	1
Ć10	Zdolności i uzdolnienia w aktywności ruchowej	1
Ć11	Temperament w procesie uczenia ruchu.	1
Ć12	Temperament w procesie uczenia ruchu.	1
Ć13	Czas reakcji i jego znaczenie w aktywności ruchowej	1
Ć14	Postawy wobec aktywności fizycznej i sportu	1
Ć15	Postawy wobec aktywności fizycznej i sportu	1
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Praca z podręcznikiem
- M2 Konsultacje
- M3 Wykłady
- M4 Prezentacje multimedialne
- M5 Ćwiczenia laboratoryjne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	30
Opracowanie wyników	5
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	15
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
F2	Kolokwium
F3	Obserwacja

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
P2	Aktywność na zajęciach

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Prawidłowe wykorzystywanie większości terminologii psychologicznej,
NA OCENĘ 4	Prawidłowe wykorzystywanie terminologii psychologicznej oraz właściwy dobór literatury przedmiotu. Aktywność na zajęciach
NA OCENĘ 5	Prawidłowe wykorzystywanie terminologii psychologicznej oraz właściwy dobór literatury przedmiotu. Aktywność na zajęciach. Potrafi uwzględnić i nazwać różnice indywidualne osób podejmujących aktywność fizyczną
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Wie jak prawidłowo nazwać mechanizm osobowościowe, motywacyjne, poznawcze i emocjonalne u człowieka podejmującego aktywność fizyczną.
NA OCENĘ 4	Prawidłowa interpretacja mechanizmów osobowościowych, motywacyjnych, poznawczych i emocjonalnych człowieka podejmującego aktywność fizyczną. Aktywność na zajęciach.
NA OCENĘ 5	Prawidłowa interpretacja mechanizmów osobowościowych, motywacyjnych, poznawczych i emocjonalnych człowieka. Wie jak samodzielnie oddziaływać na osobę podejmującą aktywność fizyczną. Aktywność na zajęciach.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Znajomość jakie są bariery i zagrożenia natury psychologicznej podejmowania aktywności sportowej i rekreacyjnej u dzieci.



NA OCENĘ 4	Znajomość jakie są bariery i zagrożenia natury psychologicznej podejmowania aktywności sportowej i rekreacyjnej u dzieci. Wie, jak przeciwdziałać barierom podejmowania aktywności fizycznej. Aktywność na zajęciach.
NA OCENĘ 5	Znajomość jakie są bariery i zagrożenia natury psychologicznej podejmowania aktywności sportowej i rekreacyjnej u dzieci. Wie, jak przeciwdziałać barierom podejmowania aktywności fizycznej. Wie, jak minimalizować zagrożenia wynikające z uprawiania sportu przez dzieci. Aktywność na zajęciach.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Wie jakie są różnice indywidualnych oraz potrzeby wynikające z możliwości uczniów podejmujących aktywność ruchową.
NA OCENĘ 4	Wykorzystanie wiedzy z zakresu różnic indywidualnych oraz potrzeb adekwatnie do możliwości uczniów podejmujących aktywność ruchową. Aktywność na zajęciach.
NA OCENĘ 5	Wykorzystanie wiedzy z zakresu różnic indywidualnych oraz potrzeb adekwatnie do możliwości uczniów podejmujących aktywność ruchową. Wie jak samodzielnie zaspokoić potrzeby uczniów podejmujących aktywność ruchową. Aktywność na zajęciach.
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Znajomość problemów ludzkich wynikających z uwarunkowań psychospołecznych.
NA OCENĘ 4	Dokonywanie interpretacji zachowań i problemów ludzkich wynikających z uwarunkowań psychospołecznych. Aktywność na zajęciach.
NA OCENĘ 5	Prawidłowa ocena i dokonywanie interpretacji zachowań i problemów ludzkich wynikających z uwarunkowań psychospołecznych. Aktywność na zajęciach.
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	Znajomość roli profilaktyki u osób o różnych potrzebach
NA OCENĘ 4	Znajomość działań mających na celu profilaktykę i interwencję u osób o różnych potrzebach. Aktywność na zajęciach.
NA OCENĘ 5	Podjęcie działań mających na celu profilaktykę i interwencję u osób o różnych potrzebach. Aktywność na zajęciach.
EFEKT KSZTAŁCENIA 7	
NA OCENĘ 3	Znajomość zainteresowań i możliwości uczniów
NA OCENĘ 4	Znajomość zasad zachęcania do aktywności fizycznej, uwzględniania zainteresowania możliwości uczniów Aktywność na zajęciach.
NA OCENĘ 5	Zachęca świadomie do aktywności fizycznej, uwzględnia zainteresowania możliwości uczniów Aktywność na zajęciach.
EFEKT KSZTAŁCENIA 8	
NA OCENĘ 3	Uczestniczy aktywnie w ćwiczeniach grupowych
NA OCENĘ 4	Uczestniczy aktywnie w ćwiczeniach grupowych pełnić różne role grupowe. Aktywność na zajęciach.
NA OCENĘ 5	Potrafi poprzez udział w ćwiczeniach grupowych pełnić różne role grupowe, potrafi przekazać skuteczny komunikat. Aktywność na zajęciach.
EFEKT KSZTAŁCENIA 9	
NA OCENĘ 3	Zna działania promocyjne aktywnego trybu życia i zajęć sportowo - rekreacyjnych
NA OCENĘ 4	Potrafi podejmować działania promocyjne aktywnego trybu życia i zajęć sportowo - rekreacyjnych Aktywność na zajęciach.
NA OCENĘ 5	Samodzielnie podejmuje działania promocyjne aktywnego trybu życia i zajęć sportowo - rekreacyjnych Aktywność na zajęciach.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU



EFEKTY Kształcenia dla przedmiotu	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W04	Cel1	W1 Ć7 Ć8	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 P1 P2
EK2	K_W08, K_W09	Cel1	W5 W6 Ć1 Ć2	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 P1 P2
EK3	K_W11, K_W19, K_W18	Cel1	W10 W13	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 P1 P2
EK4	K_U08	Cel1	W11 Ć3 Ć4 Ć13	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 P1 P2
EK5	K_U04	Cel1	W2 W14 Ć5 Ć6	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 P1 P2
EK6	K_U07	Cel1	W7 W8 W9 W15	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 P1 P2
EK7	K_K10, K_K06	Cel1	W3 W4	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 P1 P2
EK8	K_K04	Cel1	W12 Ć11 Ć12	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 P1 P2
EK9	K_K03, K_K11	Cel1	Ć9 Ć10 Ć14 Ć15	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 P1 P2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Gracz J., Sankowski T — *Psychologia aktywności sportowej*, Poznań, 2007, AWF
- 2 Jarvis M., — *Psychologia sportu*, Gdańsk, 2003, GWP
- 3 Krawczyński M., Nowicki D., — *Psychologia sportu dzieci i młodzieży*, Warszawa, 2004, COS
- 4 Morris T., Summers J., — *Psychologia sportu*, Warszawa, 1998, COS

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Basiaga Pasternak J., — *Psychologiczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem w sporcie*, Kraków, 2007, AWF
- 2 Blecharz J., — *Sportowiec w sytuacji urazu fizycznego*, Kraków, 2008, AWF
- 3 Winiarski R., Zdebski J., — *Psychologia turystyki*, Warszawa, 2008, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Joanna Basiaga-Pasternak (kontakt: joanna.basiaga@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Joanna Basiaga-Pasternak (kontakt: joanna.basiaga@awf.krakow.pl)

mgr Aneta Cichosz (kontakt: aneta.cichosz@awf.krakow.pl)

mgr Marzanna Herzig (kontakt: marzanna.herzig@awf.krakow.pl)



13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....