

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	Antropomotoryka
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Anthropomotorics
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
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

- Cel1 Poznanie struktury motoryczności jej poszczególnych komponentów i związków występujących pomiędzy nimi.
- Cel2 Opanowanie praktycznych metod służących szeroko rozumianej diagnozie motoryczności. Jej komponentów holistycznych a zwłaszcza szczegółowych.
- Cel3 Zdobycie umiejętności stosowania w praktyce pedagogicznej naukowych wskazań służących kształtowaniu obszaru ilościowego i jakościowego motoryczności człowieka.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Ogólna znajomość struktury motoryczności. Pojęć służących opisowi różnych aspektów aktywności ruchowej. Metod diagnozy stosowanych w Antropomotoryce. Ogólne prawidłowości rozwoju ruchowego w ontogenezie.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: zna terminologię i posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka
- EK2 Wiedza: potrafi analizować i interpretować parametry kinematyczne i dynamiczne, służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej
- EK3 Wiedza: potrafi zaplanować i zastosować proces kształtowania różnych komponentów aktywności fizycznej oraz rozpoznawać, korygować błędy i zaniedbania w praktyce

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Prezentacja najnowszych kierunków badań w motoryczności człowieka. Prezentacja najnowszego dorobku pracowników Katedry Antropomotoryki	1
W2	Koordinacja motoryczna człowieka. Istota i funkcje. Teoretyczne problemy koordynacji motorycznej.	2
W3	Ogólna charakterystyka układu ruchowego. Struktury centralnego układu nerwowego i ich rola w regulacji czynności ruchowej. Kontrola ruchów lokomocyjnych. Ruchy manipulacyjne.	2
W4	Teorie i modele kontroli motorycznej. Różnice pomiędzy koncepcjami mechaniczno-cybernetycznymi a dynamiczno-systemowymi.	2
W5	Czynności ruchowe człowieka i ich systematyka. Kryteria czynności ruchowej. Struktura czynności ruchowej. Pojęcie dowolnej czynności czuciowo-ruchowej. Nawyk ruchowy i jego rodzaje.	3
W6	Znaczenie współczesnych metod diagnostyki KZM. Ich rola w nauczaniu czynności ruchowych, w podniesieniu skuteczności walki sportowej oraz w doborze i selekcji.	2
W7	Motoryczne uczenie się. Istota procesu. Podstawowe definicje. Teoretyczne podstawy uczenia się. Modele motorycznego uczenia się.	2
W8	Pamięć motoryczna, procesy zapamiętywania Rola pamięci w procesie nauczania, uczenia się. Mechanizmy zapamiętywania. Rodzaje pamięci, rola wzmocnień w zapamiętywaniu. Pamięć motoryczna jako podłoże procesów uczenia się.	3
W9	Postrzeganie, emocje, antycypacja i automatyzacja	2
W10	Wybrane metody nauczania techniki sportowej. Metody optymalizacji procesu treningu: Trening mentalny, nauczanie programowe, sieciowe modele nauczania	3
W11	Obciążenia w nauczaniu czynności ruchowych. Intensywność, objętość treningu i jego złożoność koordynacyjna a sprawność procesów opanowywania nowych umiejętności ruchowych.	2



WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W12	Techniczne i technologiczne środki pomocy uczeniu się i nauczaniu czynności ruchowych. Rola trenerów. Znaczenie informacji zwrotnej w procesie uczenia się (informacja synchroniczna, natychmiastowa, niezwłoczna).	2
W13	Uczenie i nauczanie czynności ruchowych w aspekcie lateralizacji. Symetria i asymetria czynności ruchowych człowieka. Podstawowe pojęcia związane z asymetrią i implikacje praktyczne. Lateralizacja a asymetria półkulowa. Przejawy asymetrii w różnych dyscyplinach sportu.	2
W14	Wykład podsumowujący zagadnienia sterowania i uczenia się czynności ruchowych.	2
	RAZEM	30

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Modele i teorie opisu motorycznej kontroli i regulacji czynności ruchowych. Sprzężenia zwrotne.	2
Ć2	Model hierarchicznej budowy ruchów. Koncepcja sterowania ruchami Bernsztajna.	1
Ć3	Pojęcie równowagi i stabilności. Opis mechanizmów kontroli równowagi na przykładzie równowagi statycznej. Ocena sprawności mechanizmów kontroli równowagi w oparciu o platformę stabilograficzną. Indywidualna ocena poziomu równowagi studentów.	2
Ć4	Komputerowe i laboratoryjne metody oceny KZM człowieka. WST, Testy Jaworskiego, Motoryk, klasyczne aparaty do oceny psychomotoryki (Piórkowskiego, Krzyżowy, MRK)	2
Ć5	Psychiczne procesy w uczeniu się i nauczaniu techniki sportowej. Motywacja, emocje, nastawienie. Niezbędne kryteria gotowości uczenia się czynności ruchowej.	1
Ć6	Wybrane metody nauczania techniki sportowej. Metody całości i części. Metody problemowe, prób i błędów, kontrastów. Etapy uczenia się czynności sportowych.	2
Ć7	Uczenie się jako eliminacja błędów. Określenie błędu w technice sportowej. Efektywność uczenia się jako eliminacja błędów. Nabyte umiejętności: umiejętność optymalizacji procesu dydaktycznego	1
Ć8	Uczenie się i nauczanie czynności ruchowych w aspekcie lateralizacji. Symetryzacja czynności ruchowych. Trening symetryzujący jego główne założenia.	2
Ć9	Nawyk ruchowy. Etapy kształtowania się nawyku ruchowego na przykładzie modelu Bernsztajna.	1
Ć10	zaliczenie	1
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Dyskusja
- M3 Praca z podręcznikiem
- M4 Prezentacje multimedialne
- M5 Praca w grupach



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	35
Opracowanie wyników	5
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
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	Referat

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Zaliczenie pisemne
P2	Egzamin pisemny

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Pozytywna ocena z zaliczenia i egzaminu
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Na poziomie podstawowym opanował strukturę motoryczności. Posiada wymagany zasób podstawowych pojęć, bez zdolności przy ich pomocy wyjaśniania złożonych zjawisk psycho-ruchowych.
NA OCENĘ 4	Zna strukturę motoryczności. Potrafi w sposób logiczny wyjaśnić zależności pomiędzy poszczególnymi jej piętrami.
NA OCENĘ 5	Potrafi w sposób pogłębiony dokonywać analizy związków pomiędzy komponentami motoryczności. Rozumie relacje zachodzące między nimi tak w obszarze komponentów ilościowych jak i jakościowych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Opanował podstawowe metody diagnozy.
NA OCENĘ 4	Potrafi diagnozować obszar motoryczności. Potrafi interpretować uzyskane wyniki.
NA OCENĘ 5	Potrafi w pełni i samodzielnie przeprowadzać pomiary dowolnych wskaźników motoryczności. Zna stosowane w tym celu metody. Potrafi analizować uzyskane za ich pomocą wyniki. Potrafi powiązać ich poziom z kompetencjami motorycznymi.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	



NA OCENĘ 3	Posiada podstawowy zasób wiedzy i doświadczeń służących modelowaniu procesu kształtowania motoryczności.
NA OCENĘ 4	Posiada kompetencje do dokonywania pogłębionych analiz procesu dydaktycznego w obszarze rozwoju motoryczności.
NA OCENĘ 5	Potrafi oparciu o posiadaną wiedzę dokonać krytycznej oceny metod służących kształtowaniu motoryczności. Dostrzega mankamenty poszczególnych metod. Praktycznie w sposób świadomy jest w stanie dokonać ich korekt. Potrafi w zależności od wymagań dostosować swoje działanie w kształtowaniu sprawności motorycznej i umiejętności ruchowych. Posiada podstawy do kształtowania techniki w wielu obszarach działalności człowieka.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W01, K_W16	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć9 W2 W3 W4 W5	M1 M2 M3	F1 F2 P1 P2
EK2	K_W06, K_U02, K_U05	Cel2	Ć3 Ć4 Ć8 W6	M2 M5	F1 F2 F3
EK3	K_W09, K_U06, K_U10, K_U01	Cel3	Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 W7 W8 W9 W10 W11 W12 W13 W14	M1 M2 M3	P1 P2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Raczek J.** — *Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka*, Warszawa, 2010, PZWL
- 2 **Raczek J., Mynarski W., Ljach W.I** — *Teoretyczno-empiryczne podstawy kształtowania i diagnozowania koordynacyjnych zdolności motorycznych.*, Katowice, 1998, AWF
- 3 **Czabański B** — *Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej*, Wrocław, 1991, AWF

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Juras G.** — *Koordynacyjne uwarunkowania procesu uczenia się utrzymywania równowagi ciała.*, Katowice, 2003, AWF
- 2 **Czabański B** — *Kształcenie psychofizyczne*, Wrocław, 2000, AWF
- 3 **Osiński W.** — *Antropomotoryka*, Poznań, 2003, wyd. AWF

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Przemysław Bujas (kontakt: przemyslaw.bujas@awf.krakow.pl)



OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Przemysław Bujas (kontakt: przemyslaw.bujas@awf.krakow.pl)

dr Janusz Jaworski (kontakt: janusz.jaworski@awf.krakow.pl)

prof. dr hab. Vladimir Liakh (kontakt: vladimir.liakh@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)

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