

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: Niestacjonarne

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 ANC1
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	16	8	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	Koordinacja motoryczna człowieka. Istota i funkcje. Teoretyczne problemy koordynacji motorycznej.	1
W2	Ogólna charakterystyka układu ruchowego. Struktury centralnego układu nerwowego i ich rola w regulacji czynności ruchowej. Kontrola ruchów lokomocyjnych. Ruchy manipulacyjne.	2
W3	Teorie i modele kontroli motorycznej. Różnice pomiędzy koncepcjami mechaniczno-cybernetycznymi a dynamiczno-systemowymi.	1
W4	Czynności ruchowe człowieka i ich systematyka. Kryteria czynności ruchowej. Struktura czynności ruchowej. Pojęcie dowolnej czynności czuciowo-ruchowej. Nawyk ruchowy i jego rodzaje.	2
W5	Znaczenie współczesnych metod diagnostyki KZM. Ich rola w nauczaniu czynności ruchowych, w podniesieniu skuteczności walki sportowej oraz w doborze i selekcji.	1
W6	Motoryczne uczenie się. Istota procesu. Podstawowe definicje. Teoretyczne podstawy uczenia się. Modele motorycznego uczenia się.	2
W7	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.	1
W8	Postrzeganie, emocje, antycypacja i automatyzacja	1
W9	Wybrane metody nauczania techniki sportowej. Metody optymalizacji procesu treningu: Trening mentalny, nauczanie programowe, sieciowe modele nauczania	2
W10	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
W11	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.	1
	RAZEM	16

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Model hierarchicznej budowy ruchów. Koncepcja sterowania ruchami Bernsztajna. Nawyk ruchowy. Etapy kształtowania się nawyku ruchowego na przykładzie modelu Bernsztajna.	1
Ć2	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.	1
Ć3	Komputerowe i laboratoryjne metody oceny KZM człowieka. WST, Testy Jaworskiego, Motoryk, klasyczne aparaty do oceny psychomotoryki (Piórkowskiego, Krzyżowy, MRK)	1
Ć4	Wybrane metody nauczania techniki sportowej. Metody całości i części. Metody problemowe, prób i błędów, kontrastów. Etapy uczenia się czynności sportowych.	2
Ć5	Uczenie się jako eliminacja błędów. Określenie błędu w technice sportowej. Efektywność uczenia się jako eliminacja błędów. Nabyte umiejętności: umiejętność optymalizacji procesu dydaktycznego	1
Ć6	Uczenie się i nauczanie czynności ruchowych w aspekcie lateralizacji. Symetryzacja czynności ruchowych. Trening symetryzujący jego główne założenia.	1
Ć7	zaliczenie	1
	RAZEM	8

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	24
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	50
Opracowanie wyników	6
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	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 W1 W2 W3 W4 W5	M1 M2 M3	F1 F2 P1 P2
EK2	K_W06, K_U02, K_U05	Cel2	Ć2 Ć3 Ć4 W6	M2 M5	F1 F2 F3
EK3	K_W09, K_U06, K_U10, K_U01	Cel3	Ć5 Ć6 W7 W8 W9 W10 W11	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)

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