

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

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

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: II

Specjalności: Coaching w Rekreacji  
Zarządzanie Ośrodkami SPA  
Turystyka motywacyjna i biznesowa  
Zarządzanie biznesem turystycznym  
Turystyka przyrodnicza

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                   |
|-----------------------------------------|-------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Antropomotoryka   |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Anthropomotorics  |
| KOD PRZEDMIOTU                          | TIR812 ASA15      |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty ogólne |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 4.00              |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski            |
| SEMESTRY                                | 2                 |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | INNE | – |
|---------|--------|-----------|------------|------|---|
| 2       | 15     | 30        | 0          | 0    | 0 |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Poznanie ogólnych koncepcji dotyczących biologicznych i środowiskowych uwarunkowań sprawności fizycznej i motorycznej człowieka. Umiejętność stawiania diagnoz dotyczących sprawności fizycznej i i efektów motorycznych jako elementów decydujących o rozwoju i funkcjonowaniu organizmu. Umiejętność dotycząca skutecznego kształcenia motorycznego i sprawności fizycznej

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawy fizjologii człowieka, zagadnienia z zakresu antropologii

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Analizuje i ocenia zmiany w budowie i funkcjonowaniu organizmu człowieka pod wpływem ukierunkowanych programów, ćwiczeń fizycznych i zabiegów
- EK2 Wiedza: Rozumie przyczyny i mechanizmy powstawania obciążeń i zaburzeń psychosomatycznych i poddaje analizie możliwości wykorzystywania aktywności turystycznej i rekreacyjnej dla ich ograniczania lub eliminowania
- EK3 Wiedza: Potrafi posługiwać się zaawansowanym technicznie sprzętem i aparaturą stosowaną w turystyce i rekreacji, w zakresie wybranej specjalności
- EK4 Kompetencje społeczne: Realistycznie ocenia swoje kompetencje, jest świadom ich ograniczeń, także wynikających z potrzeby ochrony interesów innych osób i wie, kiedy zwrócić się do ekspertów
- EK5 Kompetencje społeczne: Kieruje zadaniami lub je sam realizuje w sposób zapewniający bezpieczeństwo współpracowników i uczestników imprez turystycznych i zajęć rekreacyjnych
- EK6 Wiedza: Potrafi opracować, zaprezentować i wdrożyć program działań społecznych, edukacyjnych i poznawczych lub prozdrowotnych, związanych z wybraną specjalnością

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

| WYKŁAD |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| LP     | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | LICZBA GODZIN |
| W1     | Motoryczność jako przedmiot teoretycznego poznania. Uwarunkowania, przejawy i struktura motoryczności człowieka. Systematyka czynności ruchowych człowieka. Zmienność ontogenetyczna na tle innych predyspozycji Genetyczne uwarunkowania zdolności motorycznych odziedziczalność a wytrenowalność. Środowiskowe uwarunkowania rozwoju predyspozycji i zdolności motorycznych. Morfologiczne uwarunkowania motoryczności człowieka. Teoretyczne przesłanki procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych. | 15            |
|        | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 15            |



## ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | LICZBA GODZIN |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1 | Pomiar w badaniach nad sprawnością fizyczną i motoryczną człowieka. Przykładowe metody oceny sprawności fizycznej (motorycznej) człowieka. Podstawowe przesłanki konstrukcji i realizacji programu aktywności fizycznej. Zdolności siłowe znaczenie treningu z oporem. Potrzeby treningu siłowego. Znaczenie treningu siłowego w zależności od wieku i płci. Ograniczenia w treningu siłowym. Wielkość obciążenia w treningu siłowym. Cele treningu siłowego. Specjalne środki ostrożności. Zdolności szybkościowe ich kształcenie. Anaerobowe źródła energii oraz pojęcie zdolności szybkościowych. Warunki skutecznego kształcenia zdolności szybkościowych. Kontrola poziomu szybkości i charakterystyk anaerobowych. Zdolności wytrzymałościowe trening zdrowotny. Giętkość ciała jej uwarunkowania, pomiar, trening oraz znaczenie. Zdolności koordynacyjne i ich znaczenie. Zagadnienia struktury zdolności koordynacyjnych. Warunki i sposoby skutecznego kształcenia koordynacyjnych zdolności motorycznych. Aktywność fizyczna w optymalizacji masy ciała. Aktywność fizyczna, a starzenie się osobnika. Ocena poziomu aktywności fizycznej. | 30            |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30            |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Praca w grupach

M2 Prezentacje multimedialne

M3 Wykłady

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 45                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 1                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 50                                                         |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 35                                                         |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 100                                                        |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 4                                                          |

## 9 METODY OCENY

## OCENA FORMUJĄCA

|    |                   |
|----|-------------------|
| F1 | Projekt zespołowy |
|----|-------------------|

**OCENA PODSUMOWUJĄCA**

|    |                 |
|----|-----------------|
| P1 | Kolokwium       |
| P2 | Egzamin pisemny |

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 1 | Egzamin, Projekt zespołowy, Kolokwium |
|---|---------------------------------------|

**KRYTERIA OCENY**

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | 50 % odpowiedzi kolokwium, 50% odpowiedzi egzamin, projekt zespołowy  |
| NA OCENĘ 4          | 70% % odpowiedzi kolokwium, 70% odpowiedzi egzamin, projekt zespołowy |
| NA OCENĘ 5          | 80 % odpowiedzi kolokwium, 80% odpowiedzi egzamin, projekt zespołowy  |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                       |
| NA OCENĘ 3          | 50 % odpowiedzi kolokwium, 50% odpowiedzi egzamin, projekt zespołowy  |
| NA OCENĘ 4          | 70% odpowiedzi kolokwium, 70% odpowiedzi egzamin, projekt zespołowy   |
| NA OCENĘ 5          | 80% odpowiedzi kolokwium, 80% odpowiedzi egzamin, projekt zespołowy   |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                       |
| NA OCENĘ 3          | 50 % odpowiedzi kolokwium, 50% odpowiedzi egzamin, projekt zespołowy  |
| NA OCENĘ 4          | 70% odpowiedzi kolokwium, 70% odpowiedzi egzamin, projekt zespołowy   |
| NA OCENĘ 5          | 80% odpowiedzi kolokwium, 80% odpowiedzi egzamin, projekt zespołowy   |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                                                                       |
| NA OCENĘ 3          | 50 % odpowiedzi kolokwium, 50% odpowiedzi egzamin, projekt zespołowy  |
| NA OCENĘ 4          | 70% odpowiedzi kolokwium, 70% odpowiedzi egzamin, projekt zespołowy   |
| NA OCENĘ 5          | 80% odpowiedzi kolokwium, 80% odpowiedzi egzamin, projekt zespołowy   |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 5 |                                                                       |
| NA OCENĘ 3          | 50 % odpowiedzi kolokwium, 50% odpowiedzi egzamin, projekt zespołowy  |
| NA OCENĘ 4          | 70% % odpowiedzi kolokwium, 70% odpowiedzi egzamin, projekt zespołowy |
| NA OCENĘ 5          | 80 % odpowiedzi kolokwium, 80% odpowiedzi egzamin, projekt zespołowy  |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 6 |                                                                       |
| NA OCENĘ 3          | 50 % odpowiedzi kolokwium, 50% odpowiedzi egzamin, projekt zespołowy  |
| NA OCENĘ 4          | 70% % odpowiedzi kolokwium, 70% odpowiedzi egzamin, projekt zespołowy |
| NA OCENĘ 5          | 80 % odpowiedzi kolokwium, 80% odpowiedzi egzamin, projekt zespołowy  |

**10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU**

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W01                               | Cel1            | W1 C1             | M1 M2 M3           | F1 P1 P2      |
| EK2                               | K_W03                               | Cel1            | W1 C1             | M1 M2 M3           | F1 P1 P2      |
| EK3                               | K_U02                               | Cel1            | C1                | M1 M2              | F1 P1         |
| EK4                               | K_K02                               | Cel1            | W1 C1             | M1 M2 M3           | F1 P1 P2      |
| EK5                               | K_K07                               | Cel1            | W1 C1             | M1 M2 M3           | F1 P1 P2      |
| EK6                               | K_U04                               | Cel1            | C1                | M1 M2 M3           | F1 P1         |



## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Szopa J., Mleczko E., Żak St — *Podstawy antropomotryki*, Kraków, 1996, PWN
- 2 Osiński W. — *Antropomotoryka*, Poznań, 2003, wyd. AWF

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Górski J. — *Fizjologia wysiłku fizycznego*, Warszawa, 2006, PZWL

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Robert Rokowski (kontakt: robert.rokowski@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Robert Rokowski (kontakt: robert.rokowski@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)

.....