

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Antropomotoryka
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Anthropomotorics
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	15	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Przedstawienie współczesnych poglądów na temat uwarunkowań i przejawów motoryczności człowieka, omówienie zmian sprawności motorycznej współczesnego człowieka w ontogenezie (aspekty ilościowe), zasady i metody oceny sprawności motorycznej, uwarunkowania środowiskowe i genetyczne predyspozycji somatycznych i funkcjonalnych. Zmienność rozwojowa zdolności motorycznych.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Ogólna znajomość budowy aparatu ruchowego człowieka, czynniki wpływające na rozwój fizyczny i motoryczny człowieka, posługiwanie się siatkami centylowymi, znajomość czynników warunkujących wydolność organizmu

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: zna terminologię i posiada podstawową wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka
- EK2 Wiedza: diagnozowania funkcjonalnego układu ruchu człowieka, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej
- EK3 Wiedza: posiada umiejętność diagnozowania i doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej, potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Przedmiot, zadania, zakres zainteresowań oraz pochodzenie przedmiotu antropomotoryka. Wieloznaczność terminu motoryka. Antropomotoryka w systemie nauk o kulturze fizycznej.	1
W2	Strony motoryczności człowieka. Wieloaspektowość działań motorycznych. Krytyka pojęcia cecha motoryczna. Jakościowe cechy ruchu.	1
W3	Ogólny schemat struktury motoryczności człowieka. Definicja predyspozycji. Podział predyspozycji: morfologiczno-strukturalne, energetyczne, koordynacyjne i psychiczne.	2
W4	Zdolności motoryczne definicje i klasyfikacje. Zdolności kondycyjne (siłowe, szybkościowe, wytrzymałościowe) - definicje, podziały i sposoby pomiaru.	2
W5	Koordynacyjne zdolności motoryczne definicje i klasyfikacje wg różnych koncepcji. Metody oceny koordynacyjnych zdolności motorycznych.	3
W6	Kryteria oceny zdolności koordynacyjnych. Podstawowe metody kształtowania koordynacyjnych zdolności motorycznych. Znaczenie koordynacji ruchowej jako fundamentu funkcjonowania człowieka współczesnego.	1
W7	Strona efektywna motoryki człowieka. Sprawność motoryczna a sprawność fizyczna relacje. Klasyfikacja umiejętności ruchowych. Umiejętności ruchowe a uzdolnienia ruchowe wzajemne relacje.	1
W8	Genetyka populacyjna. Istota dziedziczenia poligenicznego. Człowiek jako obiekt badań genetycznych.	1
W9	Metody oceny siły kontroli genetycznej. Wskaźnik odziedziczalności jego interpretacja. Siła kontroli genetycznej cech w zależności od płci i okresu ontogenezy	1
W10	Ocena siły kontroli genetycznej cech somatycznych i funkcjonalnych przegląd badań rodzinnych oraz bliźniąt. Odziedziczalność a wytrenowalność znaczenie praktyczne przy naborze i selekcji do sportu.	2
	RAZEM	15



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Organizacja zajęć, określenie wymagań przy zaliczeniu przedmiotu, podanie tematyki ćwiczeń wraz z krótką charakterystyką, podanie literatury przedmiotu. Wyjaśnienie terminu antropomotoryka oraz charakterystyka podstawowych pojęć stosowanych w dalszej części kursu.	2
Ć2	Charakterystyka zamian motoryczności człowieka w aspekcie filogenetycznym, źródła wiedzy o motoryczności, obraz motoryki naszych przodków, czynniki wpływające na rozwój różnych form aktywności ruchowej w aspekcie filogenetycznym, obraz motoryki współczesnego człowieka jako wypadkowa rozwoju filogenetycznego.	2
Ć3	Rozwój ruchów człowieka w ontogenezie. Periodyzacja ontogenezy. Charakterystyka rozwoju ruchowego (aspekty jakościowe) w poszczególnych etapach rozwoju ontogenetycznego. Zmienność ontogenetyczna zdolności motorycznych (siłowych, szybkościowych, wytrzymałościowych oraz koordynacyjnych) na tle ich predyspozycji. Ogólne prawidłowości rozwoju zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych w ontogenezie	4
Ć4	Wprowadzenie w problematykę testowania sprawności motorycznej, trudności związane z oceną właściwości motorycznych człowieka, pomiar asocjatywny, zasady konstruowania testów motorycznych, umowny podział testów motorycznych, korzyści płynące z monitorowania sprawności motorycznej, pojęcie normy w odniesieniu do sprawności motorycznej.	2
Ć5	Przegląd i krytyczna ocena wybranych testów sprawności motorycznej. Podsumowanie testów oraz własna propozycja miernika to oceny sprawności motorycznej w warunkach populacyjnych.	2
Ć6	Znaczenie koordynacji w różnych okresach ontogenezy. Testy motoryczne do oceny wybranych koordynacyjnych zdolności motorycznych.	2
Ć7	Somatyczne i rozwojowe uwarunkowania sprawności motorycznej, relatywna ocena sprawności motorycznej, historyczne ujęcie, przegląd stosowanych testów wraz z metodami relatywizacji wyników.	2
Ć8	Relatywna ocena sprawności motorycznej zajęcia praktyczne na przykładzie wybranych testów umożliwiających relatywizację wyników.	2
Ć9	Przejawy asymetrii funkcjonalnej i morfologicznej w wieku dojrzałym oraz w okresie starości. Posługiwanie się testami motorycznymi i kwestionariuszami dla oceny kierunku i stopnia zlateralizowania.	2
Ć10	Aktywność fizyczna definicje i rodzaje, sposoby oceny aktywności fizycznej, znaczenie aktywności fizycznej w różnych okresach ontogenezy.	2
Ć11	Starzenie się współczesnych populacji, rola i znaczenie aktywności ruchowej u osób w podeszłym wieku, testy służące do pomiaru aktywności fizycznej, aktywność fizyczna a biologiczne, społeczne i psychiczne aspekty starzenia się.	2
Ć12	Pojęcie dymorfizmu płciowego jego przyczyny i skutki, kształtowanie się zjawiska dymorfizmu płciowego w zakresie właściwości strukturalnych oraz funkcjonalnych, dymorfizm płciowy a sprawność motoryczna, ocena dymorfizmu płciowego w różnych dyscyplinach sportowych, diagnostyka dymorfizmu płciowego w wykorzystaniem różnych metod zajęcia praktyczne.	2
Ć13	Podstawy kształtowania zdolności kondycyjnych oraz neurofunkcjonalnych u osób w wieku dojrzałym i okresie starzenia się.	2
Ć14	Podsumowanie zrealizowanych zagadnień, zaliczenie pisemne omawianej tematyki.	2
	RAZEM	30



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Dyskusja
- M2 Praca z podręcznikiem
- M3 Zadania tablicowe
- M4 Prezentacje multimedialne
- M5 Wykłady

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	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	18
Opracowanie wyników	6
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	6
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
F2	Referat
F3	Kolokwium

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Obecność na ćwiczeniach, znajomość podstawowej terminologii z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka, zaliczenie pisemne
NA OCENĘ 4	Obecność na ćwiczeniach, znajomość podstawowej terminologii z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka, aktywność na zajęciach, dyskusja, zaliczenie pisemne.
NA OCENĘ 5	Obecność na ćwiczeniach, znajomość podstawowej terminologii z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka, aktywność na zajęciach, dyskusja, prezentacje multimedialne, zaliczenie pisemne.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Obecność na ćwiczeniach, znajomość budowy aparatu ruchu człowieka, zaliczenie pisemne.



NA OCENĘ 4	Obecność na ćwiczeniach, znajomość budowy aparatu ruchu człowieka, znajomość najczęściej stosowanych testów sprawności motorycznej, zaliczenie pisemne.
NA OCENĘ 5	Obecność na ćwiczeniach, znajomość budowy aparatu ruchu człowieka, znajomość najczęściej stosowanych testów sprawności motorycznej, ocena testów sprawności motorycznej, zaliczenie pisemne.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Obecność na ćwiczeniach, znajomość diagnozowania aktywności fizycznej, zaliczenie pisemne.
NA OCENĘ 4	Obecność na ćwiczeniach, znajomość diagnozowania aktywności fizycznej, znajomość komponentów sprawności fizycznej, zaliczenie pisemne.
NA OCENĘ 5	Obecność na ćwiczeniach, znajomość diagnozowania aktywności fizycznej, znajomość komponentów sprawności fizycznej, znajomość roli zwiększonej aktywności fizycznej u człowieka, zaliczenie pisemne.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W17, K_U01, K_U02, K_U05	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 Ć1 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8		F1 P1
EK2	K_U06, K_U10	Cel1	W7 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13		F1 P1
EK3	K_U02, K_U06, K_U10	Cel1	W8 W9 W10 Ć2 Ć3		F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Szopa J., Mleczo E., Żak S. — *Podstawy antropomotoryki*, Warszawa-Kraków, 1996, Wydawnictwo Naukowe PWN
- 2 Osiński W. — *Antropomotoryka*, Poznań, 2000, AWF Poznań

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Raczek J., Mynarski W., Ljach W. — *Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. Podręcznik dla nauczycieli, trenerów i studentów*, Katowice, 2003, AWF Katowice

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 hab 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)

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