

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2016/2017

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: II

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

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Antropomotoryka
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ANA14
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty ogólne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	2

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	INNE	—
2	20	10	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 efektów motorycznych jako elementów decydujących o rozwoju i funkcjonowaniu organizmu. Umiejętność dotycząca skutecznego kształcenia motorycznego i sprawności fizycznej

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawy anatomii, fizjologii człowieka, zagadnienia z zakresu biologicznego rozwoju człowieka

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Wiedza: Analizuje i ocenia zmiany w budowie i funkcjonowaniu organizmu człowieka pod wpływem ukierunkowanych programów, ćwiczeń fizycznych i zabiegów
- EK2 Wiedza: 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 Kompetencje społeczne: 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 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 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.	20
	RAZEM	20



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ 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 - definicja, pomiar, metodyka kształtowania. Trening zdrowotny, gibkość 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.	10
	RAZEM	10

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Praca w grupach

M2 Prezentacje multimedialne

M3 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	30
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	20
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	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 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

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	F1 P1 P2
EK2	K_W03	Cel1	W1 C1	M1	F1 P1 P2
EK3	K_K02	Cel1	W1 C1	M1	F1 P1 P2
EK5	K_U04	Cel1	W1 C1	M1	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 Rokowski R., Staszkievicz R. — *Wspinaczka sportowa - rola przygotowania siłowego dla osiągnięć wspinaczy*, Warszawa, 2010, Sport wyczynowy



- 2 Staszkievicz R., Rokowski R. — *Wspinaczka sportowa -rola przygotowania wytrzymałościowego dla osiągnięć wspinaczy*, Warszawa, 2011, Sport wyczynowy

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)

.....