**Opis zajęć (sylabus): Podstawy antropomotoryki**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Nazwa zajęć: | **Podstawy antropomotoryki** | **ECTS** | **3** |
| Nazwa zajęć w j. angielskim: | Introduction to Antropomotoric | | |
| Zajęcia dla kierunku studiów: | **Ekonomia** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Język wykładowy: **polski** | | Poziom studiów: **1** | |
| Forma studiów: **stacjonarne i niestacjonarne** | Status zajęć: **kierunkowy - do wyboru** | Numer semestru: **semestr letni** | |
| Rok akademicki, od którego obowiązuje opis (rocznik): | | **2019/2020** | Numer katalogowy: **EKR-E-1SZ-X-60-KF-2019** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Koordynator zajęć: | **dr hab. Michał Roman** | | |
| Prowadzący zajęcia: | **dr hab. Michał Roman** | | |
| Jednostka realizująca: | **Katedra Turystyki, Komunikacji Społecznej i Doradztwa** | | |
| Jednostka zlecająca: | **Wydział Ekonomiczny** | | |
| Założenia, cele i opis zajęć: | a. zaprezentowanie podstawowych pojęć z zagadnień podstaw antropomotoryki<br>b. przedstawienie przejawów i uwarunkowań motoryki ludzkiej<br>c. zaprezentowanie czynników mających wpływ na rozwój zdolności motorycznych<br>d. przedstawienie wybranych teorii klasyfikacji ruchów oraz programów motorycznych i umiejętności (technik) sportowych<br><br>**Wykład**<br>Podstawowe pojęcia w antropomotoryce. Ruch jako podstawowa forma czynności motorycznych. Metody kontroli motorycznej. Teoretyczne podstawy motorycznego uczenia się. Uczenie się i nauczanie czynności ruchowych – uwarunkowania. Nauczanie techniki wykonywanych czynności ruchowych. Metody nauczania i uczenia się nawyków i umiejętności ruchowych. Interaktywne i współuczestniczące nauczanie i uczenie się. Uczenie się przez doświadczenie. Kreatywne metody nauczania czynności ruchowych. Pojęcia wprowadzające z zakresu czasu wolnego i rekreacji Motywy podejmowania oraz bariery rekreacji. Zdrowotne i społeczne znaczenie podejmowania rekreacji. Rekreacja a styl życia. Kompetencje zawodowe i osobowościowe instruktora rekreacji oraz animatora czasu wolnego. Bezpieczeństwo na zajęciach rekreacyjnych. Potrzeby rekreacyjne dzieci, młodzieży i dorosłych. Zasady prowadzenia zajęć rekreacyjnych z dziećmi, młodzieżą, osobami niepełnosprawnymi.<br>**Ćwiczenia**<br>Funkcje rekreacji w różnych etapach życia człowieka. Charakterystyka instytucji prowadzących działalność rekreacyjną. Ocena oferty rekreacyjnej w miejscu zamieszkania. Uwarunkowania spędzania czasu wolnego mieszkańców różnych regionów. Konstruowanie narzędzia pozwalającego poznać opinię na temat stopnia zadowolenia z oferty rekreacyjnej. Uwarunkowania doboru form rekreacji. Uwarunkowania doboru metod stosowanych w rekreacji ruchowej. Planowanie fragmentów zajęć rekreacyjnych w oparciu o różne formy organizacyjne prowadzenia zajęć oraz metody realizacji zadań. Zasady budowy zajęć rekreacyjnych. Konstruowanie konspektu zajęć. Analiza aktów prawnych dotyczących zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć rekreacyjnych różnego typu. | | |
| Formy dydaktyczne, liczba godzin: | a. wykład - liczba godzin: stacj: 20, niestacj. 12<br>b. ćwiczenia audytoryjne - liczba godzin: stacj: 10, niestacj. 4 | | |
| Metody dydaktyczne: | dyskusja, rozwiązywanie problemu, studium przypadku, indywidualne projekty studenckie | | |
| Wymagania formalne i założenia wstępne: | | | |
| Efekty uczenia się: | **Wiedza - Zna i rozumie:**<br>ma wiedzę dotyczącą motoryki człowieka – zdolności motoryczne<br>ma podstawową wiedzą dotyczącą procesu uczenia motorycznego – czynności motoryczne, umiejętności ruchowe, nawyki ruchowe, sterowanie ruchem | **Umiejętności - Potrafi:**<br>umie praktycznie wykorzystywać wiedzę z zakresu motoryczności człowieka (zdolności motoryczne, proces uczenia motorycznego) w wychowaniu fizycznym.<br>umie samodzielnie tworzyć programy przygotowania motorycznego w wychowaniu fizycznym | **Kompetencje - Jest gotów do:**<br>posiada kompetencje do samodzielnego przeprowadzania procesu przygotowania motorycznego w wychowaniu fizycznym |
| Sposób weryfikacji efektów uczenia się: | egzamin pisemny (efekty: 1,2,3,4), ocena prac wykonywanych w ramach pracy własnej studenta (efekty: 1,3,5) | | |

| | |
|---|---|
| Forma dokumentacji osiągniętych efektów uczenia się: | prace pisemne, indywidualne projekty studenckie |
| Elementy i wagi mające wpływ na ocenę końcową: | egzamin pisemny - 50%, ocena prac wykonywanych w ramach pracy własnej studenta - 50% |
| Miejsce realizacji zajęć: | Sala dydaktyczna |

Literatura podstawowa i uzupełniająca:


1. Osiński W., 2006, Antropomotoryka. Wydawnictwo AWF, Poznań.
2. Ljach W., 2003, Kształtowanie zdolności motorycznych i dzieci i młodzieży. Poradnik dla nauczycieli, trenerów i studentów. Biblioteka trenera. COS Warszawa.
3. Szopa J., Mleczko E., Żak S., 2000, Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa.
4. Starosta W., 2003, Motoryczne zdolności koordynacyjne (znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie). Instytut Sportu. Warszawa.
5. Drabik J., 2006, Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku.
6. Raczek J., Mynarski W., Ljach W., 2003, Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice.
7. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., 2001, Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. COS Warszawa.
8. Wolańska T., 1999, Wybrane zagadnienia rekreacji ruchowej. Wydawnictwo AWF, Warszawa.


Uwagi:
+, ver-lw

| **Wskaźniki ilościowe charakteryzujące moduł/przedmiot:** | |
|---|---|
| Szacunkowa sumaryczna liczba godzin pracy studenta (kontaktowych i pracy własnej) niezbędna dla osiągnięcia zakładanych dla zajęć efektów uczenia się - na tej podstawie należy wypełnić pole ECTS: | **72/68** |
| Łączna liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia: | **1.48/0.92 ECTS** |

**Tabela zgodności kierunkowych efektów uczenia się z efektami przedmiotu:**

| Kategoria efektu | Efekty uczenia się dla zajęć: | Odniesienie do efektów dla programu studiów dla kierunku | Oddziaływanie zajęć na efekt kierunkowy*) |
|---|---|---|---|
| Wiedza | ma wiedzę dotyczącą motoryki człowieka – zdolności motoryczne | EK1_KW01 | 3 |
| | ma podstawową wiedzą dotyczącą procesu uczenia motorycznego – czynności motoryczne, umiejętności ruchowe, nawyki ruchowe, sterowanie ruchem | EK1_KW02 | 2 |
| Umiejętności | umie praktycznie wykorzystywać wiedzę z zakresu motoryczności człowieka (zdolności motoryczne, proces uczenia motorycznego) w wychowaniu fizycznym. | EK1_KU01 | 3 |
| | umie samodzielnie tworzyć programy przygotowania motorycznego w wychowaniu fizycznym | EK1_KU02 | 2 |
| Kompetencje | posiada kompetencje do samodzielnego przeprowadzania procesu przygotowania motorycznego w wychowaniu fizycznym | EK1_KK01 | 2 |
| | | | |

*) 3 – zaawansowany i szczegółowy, 2 – znaczący, 1 – podstawowy