

## Opis zajęć (syllabus): Podstawy antropomotoryki

Nazwa zajęć:	<b>Podstawy antropomotoryki</b>	<b>ECTS</b>	<b>3</b>
Nazwa zajęć w j. angielskim:	Introduction to Antropomotoric		
Zajęcia dla kierunku studiów:	<b>Turystyka i Rekreacja</b>		

Język wykładowy: <b>polski</b>		Poziom studiów: <b>1</b>	
Forma studiów: <b>stacjonarne i niestacjonarne</b>	Status zajęć: <b>kierunkowy - do wyboru</b>	Numer semestru: <b>semestr letni</b>	
Rok akademicki, od którego obowiązuje opis (rocznik):		<b>2020/2021</b>	Numer katalogowy: <b>EKR-TU-1SZ-X-60-KF-2020</b>

Koordinator zajęć:	<b>dr hab. Michał Roman, Adiunkt</b>		
Prowadzący zajęcia:	<b>dr hab. Michał Roman</b>		
Jednostka realizująca:	<b>Katedra Turystyki, Komunikowania Społecznego i Doradztwa</b>		
Jednostka zlecająca:	<b>Wydział Ekonomiczny</b>		
Założenia, cele i opis zajęć:	<p>a. zaprezentowanie podstawowych pojęć z zagadnień podstaw antropomotoryki  b. przedstawienie przejawów i uwarunkowań motoryki ludzkiej  c. zaprezentowanie czynników mających wpływ na rozwój zdolności motorycznych  d. przedstawienie wybranych teorii klasyfikacji ruchów oraz programów motorycznych i umiejętności (technik) sportowych</p> <p><b>Wykład</b>  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.</p> <p><b>Ćwiczenia</b>  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.</p>		
Formy dydaktyczne, liczba godzin:	a. wykład - liczba godzin: stacj: 20, niestacj. 12 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:	<p><b>Wiedza - Zna i rozumie:</b>  1. Ma wiedzę dotyczącą motoryki człowieka – zdolności motoryczne  1. Ma podstawową wiedzę dotyczącą procesu uczenia motorycznego – czynności motoryczne, umiejętności ruchowe, nawyki ruchowe, sterowanie ruchem</p>	<p><b>Umiejętności - Potrafi:</b>  1. Umie praktycznie wykorzystywać wiedzę z zakresu motoryczności człowieka (zdolności motoryczne, proces uczenia motorycznego) w wychowaniu fizycznym.  1. Umie samodzielnie tworzyć programy przygotowania motorycznego w wychowaniu fizycznym</p>	<p><b>Kompetencje - Jest gotów do:</b>  1. Posiada kompetencje do samodzielnego przeprowadzania procesu przygotowania motorycznego w wychowaniu fizycznym</p>
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:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Osiński W., 2006, Antropomotoryka. Wydawnictwo AWF, Poznań.</li> <li>2. Ljach W., 2003, Kształtowanie zdolności motorycznych i dzieci i młodzieży. Poradnik dla nauczycieli, trenerów i studentów. Biblioteka trenera. COS Warszawa.</li> <li>3. Szopa J., Mleczek E., Żak S., 2000, Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa.</li> <li>4. Starosta W., 2003, Motoryczne zdolności koordynacyjne (znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie). Instytut Sportu. Warszawa.</li> <li>5. Drabik J., 2006, Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku.</li> <li>6. Raczek J., Mynarski W., Ljach W., 2003, Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice.</li> <li>7. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., 2001, Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. COS Warszawa.</li> <li>8. Wolańska T., 1999, Wybrane zagadnienia rekreacji ruchowej. Wydawnictwo AWF, Warszawa.</li> </ol>	
Uwagi: +, ver-lw, ogólne	

<b>Wskaźniki ilościowe charakteryzujące moduł/przedmiot:</b>	
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:	<b>72/68</b>
Łączna liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia:	<b>1.48/0.92 ECTS</b>

<b>Tabela zgodności kierunkowych efektów uczenia się z efektami przedmiotu:</b>			
Kategoria efektu	Efekty uczenia się dla zajęć:	Odniesienie do efektów dla programu studiów dla kierunku	Oddziaływanie zajęć na efekt kierunkowy*)
Wiedza	1. Ma wiedzę dotyczącą motoryki człowieka - zdolności motoryczne	TR1_KW01	3
	1. Ma podstawową wiedzę dotyczącą procesu uczenia motorycznego - czynności motoryczne, umiejętności ruchowe, nawyki ruchowe, sterowanie ruchem	TR1_KW02	2
Umiejętności	1. Umie praktycznie wykorzystywać wiedzę z zakresu motoryczności człowieka (zdolności motoryczne, proces uczenia motorycznego) w wychowaniu fizycznym.	TR1_KU01	3
	1. Umie samodzielnie tworzyć programy przygotowania motorycznego w wychowaniu fizycznym	TR1_KU02	2
Kompetencje	1. Posiada kompetencje do samodzielnego przeprowadzania procesu przygotowania motorycznego w wychowaniu fizycznym	TR1_KK01	2

\*) 3 - zaawansowany i szczegółowy, 2 - znaczący, 1 - podstawowy