

## 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>Zarządzanie</b>              |             |          |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Język wykładowy: <b>polski</b>                        |  | Poziom studiów: <b>1</b>                |  |
| Forma studiów:<br><b>stacjonarne i niestacjonarne</b> | Status zajęć:<br><b>kierunkowy - do wyboru</b> | Numer semestru:<br><b>semestr letni</b> |  |
| Rok akademicki, od którego obowiązuje opis (rocznik): |  | <b>2020/2021</b>                        | Numer katalogowy:<br><b>EKR-Z-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<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</p> <p><b>Wykład</b><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.</p> <p><b>Ćwiczenia</b><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.</p> |   |   |
| 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:                     | <p><b>Wiedza - Zna i rozumie:</b><br/> 1. Ma wiedzę dotyczącą motoryki człowieka – zdolności motoryczne<br/> 1. Ma podstawową wiedzę dotyczącą procesu uczenia motorycznego – czynności motoryczne, umiejętności ruchowe, nawyki ruchowe, sterowanie ruchem</p>   | <p><b>Umiejętności - Potrafi:</b><br/> 1. Umie praktycznie wykorzystywać wiedzę z zakresu motoryczności 1. człowieka (zdolności motoryczne, proces uczenia motorycznego) w wychowaniu fizycznym.<br/> 1. Umie samodzielnie tworzyć programy przygotowania motorycznego w wychowaniu fizycznym</p> | <p><b>Kompetencje - Jest gotów do:</b><br/> 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:<br>+, 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  | Z1_W01   | 3   |
|   | 1. Ma podstawową wiedzę dotyczącą procesu uczenia motorycznego - czynności motoryczne, umiejętności ruchowe, nawyki ruchowe, sterowanie ruchem            | Z1_W02   | 2   |
| Umiejętności  | 1. Umie praktycznie wykorzystywać wiedzę z zakresu motoryczności 1. człowieka (zdolności motoryczne, proces uczenia motorycznego) w wychowaniu fizycznym. | Z1_U01   | 3   |
|   | 1. Umie samodzielnie tworzyć programy przygotowania motorycznego w wychowaniu fizycznym   | Z1_U02   | 2   |
| Kompetencje   | 1. Posiada kompetencje do samodzielnego przeprowadzania procesu przygotowania motorycznego w wychowaniu fizycznym   | Z1_K01   | 2   |
|   |   |  |   |

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