

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2014/2015

Instytut Kultury Fizycznej

Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: wychowanie fizyczne z gimnastyką korekcyjną i specjalizacją instruktorską
wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i gimnastyką korekcyjną
wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i specjalizacją instruktorską

1 PRZEDMIOT

| | |
|----------------------|-----------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU | Antropomotoryka |
| KOD PRZEDMIOTU | IKF 16.1 AIS B1 14/15 |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU | Przedmioty kierunkowe |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS | 2 |
| SEMESTRY | 4 |

2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA AUDYTORYJNE | ĆWICZENIA LABORATORYJNE/ SEMINARIUM | ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI | ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT |
|---------|--------|--------------------------|---|-------------------------------------|--|
| 4 | 15 | | 30 | | |

3 CELE PRZEDMIOTU

Cel 1 Nabycie umiejętności diagnozowania i doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej.

Cel 2 Poznanie metod pomiaru wybranych parametrów ruchu człowieka.

Cel 3 Poznanie zasad testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej.



4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

a Uzyskanie zaliczenia przedmiotu anatomia człowieka, biochemia, antropologia.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Student posiada podstawową wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka.

EK2 Umiejętności: Student potrafi dokonywać doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej.

EK3 Umiejętności: Student posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej.

EK4 Wiedza: Student zna metody pomiaru podstawowych parametrów ruchu.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH | LICZBA GODZIN |
|----|---|---------------|
| W1 | Antropomotoryka w systemie nauk kultury fizycznej. | 1 |
| W2 | Sprawność fizyczna i motoryczność człowieka strona potencjalna i efektywna, predyspozycje, zdolności, umiejętności. | 4 |
| W3 | Sprawność fizyczna w koncepcji health-related-fitness. | 4 |
| W4 | Rozwój motoryczny w procesie ontogenezy. | 6 |
| | RAZEM | 15 |

ĆWICZENIA LABORATORYJNE/SEMINARIUM

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH | LICZBA GODZIN |
|----|--|---------------|
| L1 | Kształtowanie konstytucji człowieka. Implikacje teoretyczne i praktyczne. | 8 |
| L2 | Aktywność fizyczna osób starszych. | 4 |
| L3 | Aktywność fizyczna w optymalizacji składu tkankowego ciała. | 6 |
| L4 | Ocena sprawności fizycznej na podstawie testu EUROFIT oraz przedstawienie wyników na tle różnych grup odniesienia. | 8 |
| L5 | Prognozowanie dorosłej wysokości ciała jako czynnik istotny w doborze dyscypliny sportu wśród dzieci. | 4 |
| | RAZEM | 30 |

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Ćwiczenia laboratoryjne

M2 Dyskusja

M3 Praca w grupach

M4 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 | 1 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji | 2 |
| Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym: | |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury | 1 |
| Opracowanie wyników | 0 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji | 1 |
| SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA | 50 |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU | 2 |

9 SPOSOBY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1 Kolokwium

KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 | | MIEJSCE WERYFIKACJI | OPIS WERYFIKACJI EK 1 |
|---------------------|--|---|-----------------------|
| NA OCENĘ 3 | student zna podstawową terminologię z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka. | ćwiczenia laboratoryjne/ seminarium | Kolokwium, waga 100% |
| NA OCENĘ 4 | student zna podstawową terminologię i posiada podstawową wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka, z drobnymi nieścisłościami. | | |
| NA OCENĘ 5 | Student doskonale rozróżnia podstawową terminologię i posiada podstawową wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka. | | |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 | | MIEJSCE WERYFIKACJI | OPIS WERYFIKACJI EK 2 |
| NA OCENĘ 3 | Student potrafi z pomocą nauczyciela akademickiego dokonywać doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej. | wykład | Egzamin-waga 100% |
| NA OCENĘ 4 | Student potrafi dokonywać doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej, z drobnymi nieścisłościami. | | |



| | | | |
|---------------------|--|---|---|
| NA OCENĘ 5 | Student potrafi bezbłędnie dokonywać doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej. | | |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 | | MIEJSCE WERYFIKACJI | OPIS WERYFIKACJI EK 3 |
| NA OCENĘ 3 | Student zna kryteria testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej. | ćwiczenia laboratoryjne/ seminarium | Praca z wynikami testu EUROFIT- waga 100% |
| NA OCENĘ 4 | Student posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej, z drobnymi nieścisłościami. | | |
| NA OCENĘ 5 | Student posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej. | | |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 | | MIEJSCE WERYFIKACJI | OPIS WERYFIKACJI EK 4 |
| NA OCENĘ 3 | Student z pomocą nauczyciela akademickiego dobiera metody pomiaru podstawowych parametrów ruchu. | wykład | Egzamin-waga 100% |
| NA OCENĘ 4 | Student właściwie dobiera metody pomiaru podstawowych parametrów ruchu. | | |
| NA OCENĘ 5 | Student doskonale dobiera metody pomiaru podstawowych parametrów ruchu. | | |

OCENA DO INDEKSU (OCENA PODSUMOWUJĄCA)

Ocenę końcową stanowi w 50% ocena z ćwiczeń i w 50% ocena z egzaminu.

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

- a Do egzaminu przystępuje student, który uzyskał zaliczenie z ćwiczeń. Zdanie egzaminu jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE | METODY DYDAKTYCZNE |
|--|---|-----------------|---------------------------|-----------------------|
| EK1 | KN_W22, KN_W17 | Cel1 | W1, W2, W3, W4, L1, L2 | M2, M3, M4 |
| EK2 | KN_U06 | Cel1 | W2, W4, L1, L3, L5 | M2, M4 |
| EK3 | KN_U06 | Cel3 | W2, W3, L4 | M1, M2, M3 |
| EK4 | KN_U05, KN_W17, KN_U02 | Cel2 | W2, W3, L3 | M2 |



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Szopa J., Mleczko E., Żak S. — *Podstawy antropomotoryki*, Warszawa-Kraków, 1996, PWN.
- [2] Osiński W. — *Antropomotoryka*, Poznań, 2003, AWF.
- [3] Raczek J., Mynarski W., Liakh V. — *Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych*, Katowice, 2004, Zysk i S-ka.
- [4] Talaga J. — *Sprawność fizyczna ogólna - testy*, Poznań, 2004, Zysk i S-ka.
- [5] Przewęda R. — *Rozwój somatyczny i motoryczny*, Warszawa, 1981, WSiP.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Grabowski H., Szopa J. — *EUROFIT, Europejski Test Sprawności Fizycznej.*, Kraków, 1989, Wydawnictwo Skryptowe nr 103 AWF Kraków
- [2] Chrzanowska M. (red.) — *Dziecko nowosądeckie- normy rozwoju somatycznego i sprawności fizycznej dzieci oraz młodzieży Nowego Sącza.*, Nowy Sącz, 2010, Wydawnictwo Naukowe PWSZ w Nowym Sączu.

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Izabela Adamowicz (kontakt: izaadamowicz@gmail.com)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Izabela Adamowicz (kontakt: izaadamowicz@gmail.com)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

| | | | |
|---------------------|-------------------------------|---------------------|----------------------|
| (miejscowość, data) | (odpowiedzialny za przedmiot) | (kierownik zakładu) | (dyrektor instytutu) |
|---------------------|-------------------------------|---------------------|----------------------|

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....