

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C19.A	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Antropomotoryka Anthropomotorics
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia I stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr n. o kł. Tomasz Winiarczyk
1.6. Kontakt	twiniarczyk@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	podstawy anatomii, antropologii , fizjologii i biochemii

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK, sala gimnastyczna UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną, egzamin	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: informacyjny Ćwiczenia: ćwiczenia, dyskusja, pokaz, objaśnienie	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Osiński W., Antropomotoryka. AWF. Poznań 2018. 2. Raczek J., Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. PZWL. Warszawa 2010. 3. Wilczewski A., Chaliburda I., Saczuk J. Antropomotoryka. Przewodnik do ćwiczeń. PZWL. Warszawa 2011. 4. Fugiel J., Czajka K., Posłuszny P., Sławińska T., Motoryczność człowieka. Wrocław 2017.
	uzupełniająca	1. Kasa J., Gabrys T., Szmatlan-Gabrys U., Gornel K. Wstęp do antropomotoryki sportu dla wszystkich z elementami teorii sportu. Warszawa-Oświęcim 2012. 2. Szopa J., Mleczko E., Żak S. Podstawy antropomotoryki. PWN. Warszawa-Kraków 1996. 3. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF. Katowice 2009. 4. Kusy K., Zieliński J., Diagnostyka w sporcie. Poznań 2017.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady: C1. Poznanie terminologii związanej ze sprawnością fizyczną i motorycznością człowieka, C2. Systematyzowanie i uogólnianie wiedzy o istocie oraz właściwościach motoryczności człowieka, Ćwiczenia: C1. Diagnozowanie i dobieranie form aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej, C2. Analizowanie znaczenia rozwoju motorycznego i możliwości jego skutecznej stymulacji w procesie treningowym.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady: 1. Motoryczność ludzka jako przedmiot teoretycznego poznania. 2. Sprawność fizyczna i motoryczność człowieka: podstawowe pojęcia i aspekty. 3. Rozwój motoryczny człowieka w procesie ontogenezy. 4. Genetyczne uwarunkowania predyspozycji i zdolności motorycznych. 5. Środowiskowe i morfologiczne uwarunkowania sprawności fizycznej.

Ćwiczenia:

1. Teoretyczne przesłanki procesu uczenia się i nauczania ruchu.
2. Zdolności motoryczne oraz ich zmienność w ontogenezie.
3. Pomiar w badaniach nad sprawnością fizyczną i motorycznością człowieka.
4. Metody oceny sprawności fizycznej.
5. Podstawowe przesłanki w konstrukcji i realizacji programu aktywności fizycznej.
6. Aktywność fizyczna w optymalizacji masy i składu ciała.
7. Koncepcja MFP oraz HRF. Podstawy treningu ukierunkowanego na zdrowie.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Posiada wiedzę z zakresu motoryczności i oceny rozwoju sprawności motorycznej.	WF1P_W05 WF1P_W16
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Zna zasady posługiwania się aparaturą pomiarową w zakresie pomiarów sprawności fizycznej.	WF1P_U03
U02	Potrafi ocenić rozwój ucznia w zakresie komponentów somatycznych i motorycznych.	WF1P_U04
U03	Zna programy aktywności fizycznej dopasowując je do odpowiednich dyscyplin w zależności od wieku oraz zaawansowania treningowego.	WF1P_U07
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Przygotowany jest do stałego uzupełniania wiedzy zgodnie z nowymi trendami w naukach o motoryczności człowieka.	WF1P_K01
K02	Świadomy jest podejmowania aktywności fizycznej w regularny sposób zna znaczenie aktywności fizycznej i ruchowej w trosce o dobre zdrowie fizyczne i psychiczne.	WF1P_K07
K03	Docenia potrzebę stałej dbałości o zdrowie i sprawność fizyczną jako wzorzec do naśladowania i prezentowania prawidłowych postaw.	WF1P_K08

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin pisemny			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01	x				x					x				x			x				
U01										x											
U02										x											
U03										x											
K01	x									x							x				
K02	x									x							x				
K03	x									x							x				

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61-68% punktów z egzaminu pisemnego
	3,5	69-76% punktów z egzaminu pisemnego
	4	77-84% punktów z egzaminu pisemnego
	4,5	85-92% punktów z egzaminu pisemnego
	5	93-100% punktów z egzaminu pisemnego

ćwiczenia (C)*	3	61-68% punktów z kolokwium
	3,5	69-76% punktów z kolokwium
	4	77-84% punktów z kolokwium
	4,5	85-92% punktów z kolokwium
	5	93-100% punktów z kolokwium

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	40	25
Udział w wykładach*	15	10
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	35	50
Przygotowanie do wykładu*	10	15
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	10	20
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*	15	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3	3

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....