

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/CI-APC	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Anatomia prawidłowa człowieka <i>Normal human anatomy</i>
	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 kf. Katarzyna Bieniek
1.6. Kontakt	katarzyna.bieniek@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	język polski
2.2. Wymagania wstępne*	znajomość anatomii na poziomie szkoły średniej

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenia dydaktyczne UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną, egzamin	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: a) metody podające – odczyt i wykład informacyjny, b) metody problemowe – wykład problemowy, uczenie wspomagane komputerem, metody eksponujące – pokaz Ćwiczenia: metody praktyczne – ćwiczenia przedmiotowe, ćwiczenia laboratoryjne, zajęcia praktyczne, pokaz z opisem	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Ignasiak Z. Anatomia układu ruchu. Urban & Partner. Wrocław 2013. 2. Ignasiak Z. Anatomia narządów wewnętrznych i układu nerwowego. Urban & Partner. Wrocław 2014. 3. Aleksandrowicz R, Cizek B, Krasucki K. Anatomia człowieka. Repetytorium. PZWL. Warszawa 2023. 4. Michajlik A, Ramotowski W. Anatomia i fizjologia człowieka. PZWL, Warszawa 2013.
	uzupełniająca	1. Sokołowska-Pituchowa J. Anatomia człowieka. PZWL. Warszawa 2020. 2. Atlas anatomii człowieka Netter – polskie mianownictwo anatomiczne. Urban & Partner. Wrocław 2020. 3. John T. Hansen. Anatomia Nettera do kolorowania. Urban & Partner. Wrocław 2021. 4. Marieb E, Wilhelm P, Mallatt JB. Human Anatomy, Global Edition. Pearson. Wielka Brytania 2024.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
C1 - Poznanie budowy poszczególnych układów ciała, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu (wykłady i ćwiczenia) C2 - Zrozumienie podstawowych procesów życiowych organizmu oraz mechanizmów sterujących i koordynujących (wykłady i ćwiczenia). C3 - Uwrażliwienie na wyrobienie nawyku ciągłego samokształcenia i propagowanie zdrowego trybu życia (wykłady i ćwiczenia).

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

1. Właściwości fizyczne i biologiczne kości.
2. Połączenia kości.
3. Mięśnie – ogólna budowa i funkcja.
4. Krwiobieg duży i mały, krążenie wrotne.
5. Automatyzm pracy serca.
6. Układ chłonny – naczynia i węzły chłonne.
7. Budowa anatomiczna układów: oddechowego, pokarmowego, wydalniczego i rozrodczego.
8. Ogólna charakterystyka układu nerwowego.
9. Jednostka motoryczna.
10. Drogi nerwowe.

Ćwiczenia:

1. Szkielet osiowy człowieka.
2. Kręgi poszczególnych odcinków, krzywizny kręgosłupa.
3. Budowa anatomiczna kości kończyny górnej i kończyny dolnej.
4. Kości mózgowczaszki i twarzoczaszki/**Bones of the braincase and facial skeleton.**
5. Budowa szczegółowa połączeń stawowych szkieletu osiowego i szkieletu kończyn.
6. Charakterystyka morfologiczna mięśni grzbietu, klatki piersiowej, brzucha oraz kończyn.
7. Charakterystyka morfologiczno-czynnościowa narządów klatki piersiowej, jamy brzusznej i miednicznej.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	posługuje się fachową terminologią oraz opisuje budowę i topografię (w tym przyczepy początkowe i końcowe mięśni) poszczególnych elementów aparatu ruchu oraz głównych narządów wewnętrznych.	WF1P_W01
W02	posiada odpowiednią wiedzę na temat funkcjonowania organizmu człowieka, poprawnie formułuje i objaśnia mechanizmy działania stawów i mięśni.	WF1P_W01
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	kontroluje prawidłowy rozwój fizyczny i sprawność motoryczną, analizuje morfologię i topografię kości, mięśni, narządów wewnętrznych, centralnego układu nerwowego, naczyń krwionośnych i nerwów.	WF1P_U01
U02	potrafi posługiwać się wiedzą anatomiczną w wykonywaniu czynności zawodowych	WF1P_U10
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	systematycznie wzbogaca wiedzę w zakresie anatomii rozumiejąc potrzebę uczenia się i rozwoju zawodowego przez całe życie	WF1P_K01
K02	wykazuje aktywną postawę do propagowania zdrowego stylu życia. Świadomy niebezpieczeństw i zagrożeń związanych z niewłaściwym treningiem.	WF1P_K07

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe <i>(symbol)</i>	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/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					
W02	x				x											x					
U01	x									x						x					
U02										x				x			x				
K01										x				x							
K02										x				x							

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Uzyskanie od 61% - 68% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z testu egzaminacyjnego
	3,5	Uzyskanie od 69% - 76% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z testu egzaminacyjnego
	4	Uzyskanie od 77% - 84% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z testu egzaminacyjnego
	4,5	Uzyskanie od 85% - 92% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z testu egzaminacyjnego
	5	Uzyskanie od 93% - 100% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z testu egzaminacyjnego
ćwiczenia (C)*	3	61-68% % łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z kolokwium, prac własnych i grupowych
	3,5	69-76% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z kolokwium, prac własnych i grupowych
	4	77-84% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z kolokwium, prac własnych i grupowych oraz aktywność na zajęciach
	4,5	85-92% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z kolokwium, prac własnych i grupowych oraz aktywność na zajęciach
	5	93-100% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z kolokwium, prac własnych i grupowych oraz aktywność na zajęciach

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	80	60
Udział w wykładach*	40	30
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	40	30
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	70	90
Przygotowanie do wykładu*	10	20
Przygotowanie do ćwiczeń*	30	40
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*	30	30
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	150	150
PUNKTY ECTS za przedmiot	6	6

*niepotrzebne usunąć

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

.....