

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C2.A	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Antropologia <i>Anthropology</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. biol. Agnieszka Przychodni
1.6. Kontakt	agnieszka.przychodni@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia w pomieszczeniach UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną, Egzamin	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: wykład informacyjny, Odczyt, Objasnienie, Wykład problemowy Ćwiczenia ćwiczenia przedmiotowe, objaśnienie, opis, pokaz z opisem, pomiar, uczenie aktywizujące – analiza przypadków, metoda projektów	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Malinowski A, Janiszewska R, Nowak S. i in. <i>Antropologia. Podstawy teoretyczne</i> . Wydawnictwo Naukowe SILVA RERUM. Poznań 2019. 2. Kaczmarek M, Wolański N. <i>Rozwój biologiczny człowieka od poczęcia do śmierci</i> . Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2018. 3. Malinowski A, Janiszewska R, Nowak S. i in. <i>Antropologia i Antropomotoryka. Wybór zagadnień</i> . Wydawnictwo Naukowe SILVA RERUM. Poznań 2020.
	uzupełniająca	1. Jopkiewicz A, Suliga E. <i>Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania. ITE-PIB</i> . Radom-Kielce 2011. 2. Buśko K, Charzewska J. <i>Metody oceny wieku biologicznego w różnych fazach ontogenezy. Teoria i praktyka</i> . Wydawnictwo AWF. Warszawa 2011. 3. Woynarowska B, Kowalewska A, Izdebski Z, Komosińska K. <i>Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania</i> . PWN. Warszawa 2010. 4. Wolański N. <i>Ekologia człowieka, t. 1. Wrażliwość na czynniki środowiska i biologiczne zmiany przystosowawcze</i> . Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2008. 5. Kuder T. <i>Antropologia w zarysie</i> . Wydawnictwo UJK. Kielce 2011. 6. Barreiros J, Passos P. <i>Motor Behavior: Control, Learning and Development</i> . Taylor & Francis 2025.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) C1 - Zapoznanie studentów z przebiegiem zjawisk rozwojowych zachodzących w organizmie człowieka w trakcie ontogenezy, z czynnikami rozwoju osobniczego oraz mechanizmami ich wpływu na przebieg ontogenezy i rozwój motoryczny człowieka. C2 - Kształtowanie umiejętności oceny rozwoju fizycznego, stosowania technik antropometrycznych w procesie wspomagania rozwoju motorycznego człowieka. C3 - Kształtowanie potrzeby dbałości o zdrowie i korzystania z różnych form aktywności ruchowej w czasie wolnym i kształtowanie pozytywnej postawy wobec kultury fizycznej.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

1. Antropologia a kultura fizyczna, definicje, cele i zadania.
2. Czynniki ewolucyjne przemian człowieka. Antropogeneza.
3. Aspekty rozwoju człowieka. Podział czynników rozwoju.
4. Trendy sekularne cech somatycznych i sprawnościowych.
5. Wiek kalendarzowy a wiek rozwojowy. Metody oceny wieku rozwojowego.
6. Dymorfizm płciowy. Kształtowanie płci biologicznej człowieka. Dymorfizm w sporcie.
7. Asymetria i skład ciała, zróżnicowanie konstytucjonalne.
8. Wykorzystywanie różnych form aktywności w organizacji czasu wolnego.
9. **The definition of physical activity and its importance in the prevention of obesity.**
10. Postawa ciała – cechy prawidłowej postawy i jej ocena. Proces posturogenezy.

Ćwiczenia:

1. Osobniczy rozwój człowieka, pojęcia ontogenezy, okresy rozwoju, czynniki.
2. Rozwój struktury i funkcji w ontogenezie. Zaburzenie rozwoju w obrębie tych struktur.
3. Kryteria oceny wieku rozwojowego. Metody oceny wieku morfologicznego.
4. Antropometria, cele, zadania, zasady pomiaru ciała ludzkiego, pomiary cech somatycznych i funkcjonalnych.
5. Dymorfizm płciowy w sporcie, asymetria, postawa, skład ciała, zróżnicowanie konstytucjonalne.
6. **Techniques for measuring physical activity.**

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY :		
W01	opisuje proces rozwoju ontogenetycznego człowieka rozumie złożoność wpływu różnorodnych czynników na przebieg rozwoju i utrzymanie dobrostanu biologicznego jednostki	WF1P_W04
W02	zna metody oceny rozwoju fizycznego, charakteryzuje podstawowe zaburzenia w rozwoju somatycznym	WF1P_W05
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
U01	wykonuje podstawowe pomiary cech fizycznych, potrafi dokonać diagnozy rozwoju fizycznego	WF1P_U01
U02	potrafi dostosować formy aktywności ruchowej (styl życia) do organizacji czasu wolnego osób w różnym wieku w celu utrzymania i poprawy dobrostanu biologicznego jednostki.	WF1P_U07
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :		
K01	potrafi kreować zdrowy styl życia	WF1P_K07

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	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			x				x			
U02	x									x	x			x				x			
K01										x	x			x				x			

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	od 61 do 68% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z egzaminu
	3,5	od 69 do 76% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z egzaminu
	4	od 77 do 84% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z egzaminu i aktywność na zajęciach
	4,5	od 85 do 92% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z egzaminu i aktywność na zajęciach
	5	od 93 do 100% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z egzaminu i aktywność na zajęciach
ćwiczenia (C)*	3	od 61 do 68% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z prac własnych i grupowych
	3,5	od 69 do 76% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z prac własnych i grupowych
	4	od 77 do 84% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z prac własnych i grupowych oraz aktywność na zajęciach
	4,5	od 85 do 92% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z prac własnych i grupowych oraz aktywność na zajęciach
	5	od 93 do 100% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z 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/	40	20
Udział w wykładach*	20	10
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	20	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	35	55
Przygotowanie do wykładu*	10	10
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	15	30
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*	10	15
Inne (należy wskazać jakie? np. e-learning pod kontrolą nauczyciela)*		
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)

.....