

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C19.A	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Antropomotoryka <i>Anthropomotorics</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 kř. Tomasz Winiarczyk
1.6. Kontakt	tomasz.winiarczyk@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. Wydawnictwo AWF. Poznań 2018. 2. Fugiel J, Czajka K, Posłuszny P, Sławińska T. Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki. MedPharm Polska. Wrocław 2023.
	uzupełniająca	1. Wilczewski A, Chaliburda I, Saczuk J. Antropomotoryka. PZWL. Warszawa 2024. 2. 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. Diagnostowanie 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					x											
U02					x					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% % 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
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	40	25
<i>Udział w wykładach*</i>	15	10
<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>	25	15
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	35	50
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>	10	15
<i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>	10	20
<i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*</i>	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)

.....