

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK
Rok akademicki 2023/2024

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

| | |
|--------------------------------|--|
| 2.1. Język wykładowy | <i>polski</i> |
| 2.2. Wymagania wstępne* | <i>podstawy anatomii, antropologii, fizjologii i biochemii</i> |

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

| | | |
|--------------------------------------|--|---|
| 3.1. Forma zajęć | <i>wykłady, ćwiczenia</i> | |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć | <i>zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK, sala gimnastyczna UJK</i> | |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć | <i>zaliczenie z oceną, egzamin</i> | |
| 3.4. Metody dydaktyczne | <i>Wykład: informacyjny Ćwiczenia: ćwiczenia, dyskusja, pokaz, objaśnienie</i> | |
| 3.5. Wykaz literatury | podstawowa | <i>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.</i> |
| | uzupełniająca | <i>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.</i> |

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

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

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 | <i>61-68% punktów z kolokwium</i> |
| | 3,5 | <i>69-76% punktów z kolokwium</i> |
| | 4 | <i>77-84% punktów z kolokwium</i> |
| | 4,5 | <i>85-92% punktów z kolokwium</i> |
| | 5 | <i>93-100% punktów z kolokwium</i> |

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)

.....