

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK
Rok akademicki 2022/2023

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)
<p>Wykłady: C1. <i>Poznanie terminologii związanej ze sprawnością fizyczną i motorycznością człowieka,</i> C2. <i>Systematyzowanie i uogólnianie wiedzy o istocie oraz właściwościach motoryczności człowieka,</i> Ćwiczenia: C1. <i>Diagnozowanie i dobieranie form aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej,</i> C2. <i>Analizowanie znaczenia rozwoju motorycznego i możliwości jego skutecznej stymulacji w procesie treningowym.</i></p>
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
<p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> <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)

.....