

## KARTA PRZEDMIOTU

### Rok akademicki 2020/2021

|                                  |                    |   |
|----------------------------------|--------------------|---|
| <b>Kod przedmiotu</b>            | 0114.7.WF1.B/C19.A |   |
| <b>Nazwa przedmiotu w języku</b> | polskim            | <b>Antropomotoryka</b><br><i>Anthropomotorics</i> |
|                                  | angielskim         |   |

#### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <b>1.1. Kierunek studiów</b>                      | <i>Wychowanie Fizyczne</i>           |
| <b>1.2. Forma studiów</b>                         | <i>stacjonarne/niestacjonarne</i>    |
| <b>1.3. Poziom studiów</b>                        | <i>studia I stopnia</i>              |
| <b>1.4. Profil studiów*</b>                       | <i>praktyczny</i>                    |
| <b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b> | <i>dr n. o kł. Tomasz Winiarczyk</i> |
| <b>1.6. Kontakt</b>                               | <i>twiniarczyk@ujk.edu.pl</i>        |

#### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

#### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

|                                      |  |   |
|--------------------------------------|--|---|
| <b>3.1. Forma zajęć</b>              | <i>wykłady, ćwiczenia</i>  |   |
| <b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b> | <i>zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK, sala gimnastyczna UJK</i>  |   |
| <b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>   | <i>zaliczenie z oceną, egzamin</i>   |   |
| <b>3.4. Metody dydaktyczne</b>       | <i>Wykład: informacyjny<br/>Ćwiczenia: ćwiczenia, dyskusja, pokaz, objaśnienie</i> |   |
| <b>3.5. Wykaz literatury</b>         | <b>podstawowa</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Osiński W., Antropomotoryka. AWF. Poznań 2018.</i></li> <li>2. <i>Raczek J., Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. PZWL. Warszawa 2010.</i></li> <li>3. <i>Wilczewski A., Chaliburda I., Saczuk J. Antropomotoryka. Przewodnik do ćwiczeń. PZWL. Warszawa 2011.</i></li> <li>4. <i>Fugiel J., Czajka K., Posłuszny P., Sławińska T., Motoryczność człowieka. Wrocław 2017.</i></li> </ol>   |
|                                      | <b>uzupełniająca</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Kasa J., Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U., Gornel K. Wstęp do antropomotoryki sportu dla wszystkich z elementami teorii sportu. Warszawa-Oświęcim 2012.</i></li> <li>2. <i>Szopa J., Mleczko E., Żak S. Podstawy antropomotoryki. PWN. Warszawa-Kraków 1996.</i></li> <li>3. <i>Zajęc A., Wilk M., Poprzącki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF. Katowice 2009.</i></li> <li>4. <i>Kusy K., Zieliński J., Diagnostyka w sporcie. Poznań 2017.</i></li> </ol> |

#### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

|  |
|--|
| <p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Wykłady:</b><br/> <b>C1.</b> <i>Poznanie terminologii związanej ze sprawnością fizyczną i motorycznością człowieka,</i><br/> <b>C2.</b> <i>Systematyzowanie i uogólnianie wiedzy o istocie oraz właściwościach motoryczności człowieka,</i></p> <p><b>Ćwiczenia:</b><br/> <b>C1.</b> <i>Diagnozowanie i dobieranie form aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej,</i><br/> <b>C2.</b> <i>Analizowanie znaczenia rozwoju motorycznego i możliwości jego skutecznej stymulacji w procesie treningowym.</i></p> |
|--|

#### 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 |
|--|--|---|
| <b>w zakresie WIEDZY:</b>                  |  |   |
| W01  | Posiada wiedzę z zakresu motoryczności i oceny rozwoju sprawności motorycznej.   | WF1P_W05<br>WF1P_W16                            |
| <b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>            |  |   |
| 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  |
| <b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b> |  |   |
| 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     | 61-68% punktów z kolokwium           |
|   | 3,5   | 69-76% punktów z kolokwium           |
|   | 4     | 77-84% punktów z kolokwium           |
|   | 4,5   | 85-92% punktów z kolokwium           |
|   | 5     | 93-100% punktów z kolokwium          |

#### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Kategoria  | Obciążenie studenta |                       |
|--|---------------------|-----------------------|
|  | Studia stacjonarne  | Studia niestacjonarne |
| LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/ | 40                  | 25                    |
| Udział w wykładach*  | 15                  | 10                    |
| Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*                                  | 25                  | 15                    |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/                                     | 35                  | 50                    |
| Przygotowanie do wykładu*  | 10                  | 15                    |
| Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*                                | 10                  | 20                    |
| Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*   | 15                  | 15                    |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>  | <b>75</b>           | <b>75</b>             |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>  | <b>3</b>            | <b>3</b>              |

*\*niepotrzebne usunąć*

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

.....