

**KARTA PRZEDMIOTU – I ROK**  
**Rok akademicki 2021/2022**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF1.B/C19.A	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Antropomotoryka</b> <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 Ćwiczenia: ćwiczenia, dyskusja, pokaz, objaśnienie</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<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>
	<b>uzupełniająca</b>	<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**

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<p><b>Wykłady:</b></p> <p><i>C1. Poznanie terminologii związanej ze sprawnością fizyczną i motorycznością człowieka,</i></p> <p><i>C2. Systematyzowanie i uogólnianie wiedzy o istocie oraz właściwościach motoryczności człowieka,</i></p> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <p><i>C1. Diagnozowanie i dobieranie form aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej,</i></p> <p><i>C2. Analizowanie znaczenia rozwoju motorycznego i możliwości jego skutecznej stymulacji w procesie treningowym.</i></p>
<b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<p><b>Wykłady:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Motoryczność ludzka jako przedmiot teoretycznego poznania.</i></li> <li><i>2. Sprawność fizyczna i motoryczność człowieka: podstawowe pojęcia i aspekty.</i></li> <li><i>3. Rozwój motoryczny człowieka w procesie ontogenezy.</i></li> <li><i>4. Genetyczne uwarunkowania predyspozycji i zdolności motorycznych.</i></li> <li><i>5. Środowiskowe i morfologiczne uwarunkowania sprawności fizycznej.</i></li> </ol>

**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 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

<b>ćwiczenia (C)*</b>	<b>3</b>	61-68% punktów z kolokwium
	<b>3,5</b>	69-76% punktów z kolokwium
	<b>4</b>	77-84% punktów z kolokwium
	<b>4,5</b>	85-92% punktów z kolokwium
	<b>5</b>	93-100% punktów z kolokwium

#### 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>	<b>40</b>	<b>25</b>
<i>Udział w wykładach*</i>	15	10
<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>	25	15
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<b>35</b>	<b>50</b>
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>	10	15
<i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>	10	20
<i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*</i>	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)

.....