

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2019/2020

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C19.A	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Antropomotoryka Anthropomotorics
	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 kf. Tomasz Winiarczyk
1.6. Kontakt	twiniarczyk@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. AWF. Poznań 2003. 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.
	uzupełniająca	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., Mleczo 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. 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.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Ws. Tabela motoryczne 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	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
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)

.....