

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Antropomotoryka	
114/P/1/ST/B110			Anthropomotorics	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		III		
Przynależność do grupy zajęć		B1. Grupa zajęć kierunkowych - obowiązkowych		
Status przedmiotu		Obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	15 [h]	1,5 ECTS
		Zajęcia praktyczne	15 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		1 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		1,5 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		1,5 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne				
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Stanisław Nowak		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		snowak@urad.edu.pl		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	- Wprowadzenie studentów w świat zjawisk i pojęć z zakresu motoryczności człowieka. Ukształtowanie ich poglądów na istotę uwarunkowań, przejawów i struktury motoryczności człowieka - od urodzenia do późnej starości. - Rozbudzenie zainteresowań problemami teoretycznymi oraz możliwością ich praktycznych implikacji pedagogicznych związanych z rosnącą rolą ruchu jako elementu profilaktyki zdrowia. - Opanowanie przez studentów metod oceny sprawności motorycznej.
Treści programowe:	Wykłady (15 godzin) - Zagadnienia wprowadzające i organizacyjne, określenie wymagań egzaminacyjnych przedmiotu, podanie tematyki wykładów wraz z krótką charakterystyką, omówienie piśmiennictwa. Antropomotoryka w systemie nauk o kulturze fizycznej - obszar i metodologia (2h). - Uwarunkowania i przejawy motoryczności człowieka: podstawowe pojęcia, struktura, systematyka (strona potencjalna i efektywna) (2h). - Modele motoryczności człowieka wg Szopy i Raczka (2h) - Zdolności motoryczne – struktura, istota, zmienność ontogenetyczna, dymorfizm płciowy, ocena, kształtowanie (2h). - Gibkość - specyfika, zmienność ontogenetyczna, dymorfizm płciowy, ocena, kształtowanie. Klasyfikacja umiejętności ruchowych. Umiejętności ruchowe a uzdolnienia ruchowe – wzajemne relacje. (2h). - Teoretyczne podstawy testowania sprawności motorycznej: trafność, rzetelność, obiektywizm, standaryzacja i normalizacja (2h). - Testy bezpośrednie i pośrednie (ocena zdolności poprzez sprawności). Omówienie najważniejszych testów sprawności motorycznej (2h). - Stosowanie testów w praktyce szkolnej - relatywna ocena sprawności motorycznej (1h). Zajęcia praktyczne (15 godzin) - Zajęcia organizacyjne. Ocena poziomu i dynamiki rozwoju motorycznego: normy populacyjne (siatki centylowe, punktacje w skali T i ich stosowanie - ćwiczenia praktyczne (2h). - Testowanie zdolności motorycznych kondycyjnych (2h): siła statyczna (dynamometria dłoniowa), siła dynamiczna (skok w dal z miejsca, test Sargenta, rzut piłką lekarską znad głowy, rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem). - Testowanie zdolności motorycznych kondycyjnych (2h): wytrzymałość siłowa (siady z leżenia, zwis czynny na drążku/podciągnięcia na drążku), wytrzymałość aerobowa (wytrzymałościowy bieg wahadłowy/test Coopera). - Testowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych (2h): różnicowanie kinestetyczne (oppanowanie podwieszanej piłeczki), dostosowanie/przebudowa ruchów (bieg wahadłowy 3x5 m vs bieg 15m), orientacja przestrzenna (marsz do celu z zamkniętymi oczami), szybka reakcja (chwyt pałeczki Dietricha). - Testowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych (2h): rytmiczność (rytmiczne bębnienie rękami i nogami), sprzężenie ruchów (przekładanie laski gimnastycznej), równowaga statyczna (flamingo balance test), równowaga dynamiczna (marsz po listwie odwróconej ławeczki). - Testowanie zdolności motorycznych hybrydowych (2h): szybkość (biegi 5-10-15m, stukanie w krążki), zwinność (bieg po kopercie 3x5m, bieg 4x10m, bieg 10x5m). - Testowanie sprawności fizycznej ogólnej (2h): Wrocławski test sprawności fizycznej dla dzieci w wieku 3-6 lat (test Sekity), Senior Fitness Test (Test Fullerton). - Zajęcia podsumowujące i zaliczeniowe (1h).
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Metody kształcenia: - Metody podające (wykład informacyjny, pogadanka, analiza przypadków, instruktaż metodyczny, objaśnienie). - Metody nauczania ruchu (syntetyczna, analityczna, mieszana). - Metody aktywizujące (dyskusja dydaktyczna, praca w grupach). - Metody eksponujące (pokaz). - Metody praktyczne (prowadzenie fragmentów zajęć). - Metody poszukujące (obserwacja uczestnicząca).

Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie przez studenta wszystkich efektów uczenia się określonych dla przedmiotu oraz uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich wymaganych form weryfikacji efektów uczenia się.
	Sposób obliczania oceny z poszczególnych form zajęć przedstawia się następująco:
	Zajęcia praktyczne – warunkiem zaliczenia jest czynny udział w zajęciach oraz osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia przewidzianych dla tej formy zajęć oraz uzyskanie pozytywnej oceny z praktycznej realizacji przydzielonego testowania zdolności motorycznych (obejmującego: przygotowanie stanowisk badawczych, przedstawienie kontekstu teoretycznego, przygotowanie badanych, wzorowy pokaz i omówienie, zebranie danych, przedstawienie i interpretację wyników i rekomendacje praktyczne). W przypadku nieobecności na zajęciach praktycznych należy zaliczyć je indywidualnie (wykazując się dostateczną znajomością tematu) na najbliższych konsultacjach.
	Ocena końcowa z zajęć praktycznych stanowi sumę ocen: 80 % za realizację przydzielonego tematu testowania zdolności motorycznych i 20% za aktywność na zajęciach.
	Wykłady - warunkiem zaliczenia jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia przewidzianych dla tej formy zajęć oraz uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium pisemnego z tematyki wykładów. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest osiągnięcie minimum 60% poprawnych odpowiedzi. Przyjmuje się następujące kryteria oceniania: • 93–100% – bardzo dobry (5,0), • 85–92% – plus dobry (4,5), • 77–84% – dobry (4,0), • 69–76% – plus dostateczny (3,5), • 60–68% – dostateczny (3,0), • poniżej 60% – niedostateczny (2,0). Spełnienie powyższych wymagań odnośnie do wykładu i zajęć praktycznych jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby 1,5 pkt. ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi w semestrze.

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu zagadnienia dotyczące uwarunkowań i przejawów motoryczności człowieka a także możliwości wykorzystania tej wiedzy w aktywności fizycznej i sporcie.	K_WG01	Wykład, Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Kolokwium,
W2	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu zagadnienia dotyczące diagnozy zdolności motorycznych człowieka a także rolę tej wiedzy w procesie wychowania fizycznego i treningu zdrowotnego.	K_WG03	Wykład, Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Kolokwium
U1	Potrafi posługiwać się sprzętem do pomiarów somatycznych i sprawności motorycznej.	K_UW01	Wykład, Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Kolokwium
U2	Potrafi dokonać analizy i interpretacji wyników z testowania sprawności motorycznej oraz przedstawić rekomendacje praktyczne.	K_UW02	Wykład, Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Kolokwium
U3	Potrafi prawidłowo ocenić zdolności motoryczne i umiejętności ruchowe uczniów w odniesieniu do norm rozwojowych i wieku biologicznego.	K_UW02	Wykład, Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja,

					Kolokwium
K1	Jest gotów do uznawania i korzystania z wiedzy z zakresu antropomotoryki w treningu zdrowotnym i sportowym oraz do ustawicznego uzupełniania i aktualizowania tej wiedzy.	K_KK01	Wykład, Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Kolokwium

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe					
Literatura podstawowa:					
1. Malinowski A., Janiszewska R., Nowak S., Tuzinek S., Sokołowski M.: Antropologia i Antropomotoryka. Wybór zagadnień. Wyd. Naukowe SILVA RERUM, Poznań 2020.					
2. Nowak S., Mucha D.: Klasyfikacja, ocena i rozwój ruchów człowieka. Wyd. Politechniki Radomskiej Radom 2007.					
3. Osiński W.: Antropomotoryka. Wyd. AWF ,Poznań 2003.					
4. Petryński W.: Zarys kinezylogii. Ujęcie systemowo-teoretyczne. Wyd. Edra Urban&Partner ,Wrocław 2019.					
5. Raczek J.: Antropomotoryka – Teoria motoryczności człowieka, w zarysie. Wyd. PZWL, Warszawa 2010.					
6. Raczek J., Mynarski W., Ljach W.: Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. Wyd. AWF, Katowice 2003.					
Literatura uzupełniająca:					
1. Journal of Kinesiology and Exercise Sciences. https://jkes.eu					
2. Błaszczyk J.W.: Biomechanika kliniczna. Podręcznik dla studentów medycyny i fizjoterapii. Wyd. PZWL, Warszawa 2020.					
3. Juras G.: Koordynacyjne uwarunkowania procesu uczenia się utrzymania równowagi ciała. Wyd. AWF, Katowice 2003.					
4. Klocek T., Spieszny M., Szczepanik M.: Komputerowe testy zdolności koordynacyjnych. Wyd. Biblioteka Trenera, Warszawa 2003.					
5. Malinowski A., Janiszewska R., Nowak S., Tuzinek S., Sokołowski M. Antropologia. Podstawy teoretyczne. Wyd. Naukowe SILVA RERUM, Poznań 2019.					
6. Mynarski W.: Struktura wewnętrzna zdolności motorycznych dzieci i młodzieży w wieku 8-18 lat. Wyd. AWF, Katowice 2000.					
7. Nowak S.: Sterowanie pozycją stojącą w procesie wychowania fizycznego. Wyd. Politechniki Radomskiej, Radom 2005.					
8. Osiński W.: Wielokierunkowe związki zdolności motorycznych i parametrów morfologicznych. Badania dzieci i młodzieży wielkowiejskiej z uwzględnieniem stratyfikacji społecznej. Wyd. AWF, Poznań 1988.					
9. Skolimowski T.: Badanie czynnościowe narządu ruchu w fizjoterapii. Wyd. AWF Wrocław 2009.					
10. Starosta W.: Motoryczne zdolności koordynacyjne. Wyd. Instytut Sportu, Warszawa 2003.					
11. Zembaty A.: Kinezyterapia. tom I, II. Wyd. Kasper, Kraków 2017.					
12. Szopa J., Mleczo E., Żak S.: Podstawy antropomotoryki. Wyd. PWN, Warszawa 2000.					
13. Osiński W.: Gerokinezylogia – Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. Wyd. PZWL, Warszawa 2013.					
14. Fugiel J. Czajka K. Połuszny P. Sławińska T.: Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki. Wyd. MedPharm Polska, Wrocław 2017.					
Pomoce naukowe:					
stanowiska badawcze do oceny sprawności motorycznej (równoważnia Fleishmana, rozeta Mekoty, pałeczka Dietricha itp.), analizator składu ciała, dynamometry dłoniowe, fałdomierz, antropometr, cyrkle kabłąkowe, goniometr, taśmy miernicze, pulsometry, waga lekarska, siatki centylowe, tabele punktacyjne i siatki centylowe do oceny: rozwoju somatycznego i motorycznego, , rzutnik multimedialny, laptop, filmy szkoleniowe i prezentacje.					

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS		
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	X	15 [h]
Udział w zajęciach praktycznych	X	15 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	7,5 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	7,5 [h]/ 0,3 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	1,5 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi
W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.