

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		IV		
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]	2 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.		2 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		2 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:	SEMESTR IV Wykłady (15 godzin) - Filogenetyczny rozwój motoryczności człowieka. Specyfika ludzkiej motoryczności (2h) - Zmiany międzypokoleniowe w rozwoju sprawności fizycznej (2h). - Genetyczne, somatyczne i środowiskowe uwarunkowania cech ilościowych ze szczególnym uwzględnieniem predyspozycji motorycznych (2h). - Adaptacja, adaptabilność, adiustacja. Odziedziczalność a wytrenowalność – znaczenie praktyczne przy naborze i selekcji do sportu (2h). - Czynności ruchowe i ich systematyka. Podstawowe wiadomości o sterowaniu ruchami (2h). - Sprawność fizyczna i aktywność fizyczna a zdrowie. Koncepcja „Health-Related Fitness” vs „Motor Fitness Performance” (2h). - Podstawowe przesłanki konstrukcji i realizacji programu aktywności fizycznej. Programy aktywności fizycznej ukierunkowane na optymalizację składu ciała (2h). - Podsumowanie wykładów (1h). Zajęcia praktyczne (15 godzin) - Wiek biologiczny vs wiek kalendarzowy – implikacje praktyczne w odniesieniu do oceny rozwoju somatycznego i motorycznego (2h). - Nauczanie czynności ruchowych (2h). - Rozwój i kształtowanie ruchów człowieka w okresach: noworodkowym i niemowlęcym (2h). - Rozwój i kształtowanie ruchów człowieka w okresie poniemowlęcym i przedszkolnym (2h). - Rozwój i kształtowanie ruchów w młodszym wieku szkolnym (2h). - Rozwój i kształtowanie ruchów człowieka w okresie pokwitania i młodzieńczym (2h). - Motoryczność wieku dojrzałego. Motoryczność w okresie starzenia się (2h). - Zajęcia 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:	SEMESTR IV 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 realizacji przydzielonego referatu dotyczącego tematyki rozwoju i kształtowania ruchów człowieka w różnych etapach ontogenezy (obejmującego przegląd piśmiennictwa, analizę przypadków, moderowanie dyskusji, przedstawienie rekomendacji praktycznych).

	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 egzaminu przeprowadzonego w formie pisemnej z zagadnień podanych na początku semestru. Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest wcześniejsze uzyskanie ocen pozytywnych z antropomotoryki za semestr III i pozytywnej oceny z zajęć praktycznych w semestrze IV. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej z egzaminu 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 2 pkt. ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi w semestrze IV.
--	---

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 rozwoju ruchów człowieka w różnych okresach rozwoju osobniczego i możliwości wykorzystania tej wiedzy w procesie wychowania fizycznego i treningu sportowego.	K_WG02	Wykład, Zajęcia praktyczne	Egzamin, Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Kolokwium, Egzamin
W2	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu koncepcję Health-Related Fitness oraz implikacje praktyczne z niej wynikające.	K_WK05	Wykład, Zajęcia praktyczne	Egzamin, Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Kolokwium, Egzamin
U1	Potrafi prawidłowo komunikować się w języku polskim oraz posługiwać się specjalistyczną terminologią z zakresu antropomotoryki.	K_NauU15	Wykład, Zajęcia praktyczne	Egzamin, Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Kolokwium,
U2	Potrafi uzasadniać swoje wypowiedzi wiedzą ze źródeł naukowych, w tym także obcojęzycznych.	K_NauU18	Wykład, Zajęcia praktyczne	Egzamin, Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Kolokwium,
K1	Jest gotów do okazywania szacunku w relacjach zawodowych i prywatnych w promowaniu zdrowego stylu życia.	K_KK03 K_NauK01	Wykład, Zajęcia praktyczne	Egzamin, Zaliczenie na ocenę	Obserwacja uczestnicząca, Dyskusja, Kolokwium,

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe
Literatura podstawowa: 1. Drabik J.: Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego. Wyd. AWFIS, Gdańsk 2006. 2. Malinowski A., Janiszewska R., Nowak S., Tuzinek S., Sokołowski M.: Antropologia i Antropomotoryka. Wybór zagadnień. Wyd. Naukowe SILVA RERUM, Poznań 2020. 3. Nowak S., Mucha D.: Klasyfikacja, ocena i rozwój ruchów człowieka. Wyd. Politechniki Radomskiej Radom 2007.

4. Nowak S.: Poziom sprawności fizycznej w ujęciu zdrowia (H-RF) dzieci i młodzieży radomskiej w wieku 10-19 lat, [w:] Uwarunkowania zdrowia i rozwoju dzieci i młodzieży - implikacje badawcze i rekomendacje praktyczne, A. Jopkiewicz, S. Nowak (red.). Wydawnictwo Naukowe ITE-PIB, Radom 2013: 31-52.
5. Osiński W.: Antropomotoryka. Wyd. AWF, Poznań 2003.
6. Raczek J.: Antropomotoryka – Teoria motoryczności człowieka, w zarysie. Wyd. PZWL, Warszawa 2010.

Literatura uzupełniająca:

1. Malinowski A., Janiszewska R., Nowak S., Tuzinek S., Sokołowski M. Antropologia. Podstawy teoretyczne. Wyd. Naukowe SILVA RERUM, Poznań 2019.
2. Osiński W.: Wielokierunkowe związki zdolności motorycznych i parametrów morfologicznych. Badania dzieci i młodzieży wielkomejskiej z uwzględnieniem stratyfikacji społecznej. Wyd. AWF, Poznań 1988.
3. Osiński W.: Gerokinezyjologia – Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. Wyd. PZWL, Warszawa 2013.
4. Fugiel J., Czajka K., Połuszyński 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 kąłkowe, 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 ... <i>wykładach</i>	X	15 [h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	15 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	20 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	20 [h]/ 8,8 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 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.