

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Antropomotoryka	
114/P/1/ST/B ₁ 11			Anthropomotorics	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2020-2021		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o kulturze fizycznej		
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		studia stacjonarne		
Semestr / semestry		V, VI		
Przynależność do grupy zajęć		Grupa zajęć kierunkowych - obowiązkowych		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	15 [h]	3 ECTS
		Zajęcia praktyczne	30 [h]	
		
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		2 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		... ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		3 ECTS
Forma nauczania		tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Podstawowa wiedza z zakresu: anatomii, antropologii, fizjologii, teorii wychowania fizycznego, biochemii, biomechaniki.		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Stanisław Nowak		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		snowak@uthrad.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 ludzkiej. 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:	<p>SEMESTR V</p> <p>Wykłady - 15 godzin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia organizacyjne, określenie wymagań egzaminacyjnych przedmiotu, podanie tematyki wykładów wraz z krótką charakterystyką, omówienie piśmiennictwa. Antropomotoryka w systemie nauk kultury fizycznej - obszar i metodologia (1h). 2. Uwarunkowania i przejawy motoryczności człowieka: podstawowe pojęcia, struktura, systematyka (strona potencjalna i efektywna) (1h). 3. Modele motoryczności człowieka wg Szopy i Raczk (1h) 4. Struktura zdolności motorycznych wg Raczka. Zdolności motoryczne - istota, zmienność ontogenetyczna, dymorfizm płciowy, ocena, kształtowanie (1h). 5. Gibkość - specyfika, zmienność ontogenetyczna, dymorfizm płciowy, ocena, kształtowanie. Klasyfikacja umiejętności ruchowych. Umiejętności ruchowe a uzdolnienia ruchowe – wzajemne relacje. Nauczanie (1h). 6. Teoretyczne podstawy testowania sprawności motorycznej: trafność, rzetelność, obiektywizm, standaryzacja i normalizacja (1h). 7. Testy bezpośrednie i pośrednie (ocena zdolności poprzez sprawności). Omówienie najważniejszych testów sprawności motorycznej (1h). 8. Stosowanie testów w praktyce szkolnej - relatywna ocena sprawności motorycznej (1h). 9. Filogenetyczny rozwój motoryczności człowieka. Specyfika ludzkiej motoryczności (1h) 10. Genetyczne, somatyczne i środowiskowe uwarunkowania cech ilościowych ze szczególnym uwzględnieniem predyspozycji motorycznych (1h). 11. Adaptacja, adaptabilność, adiustacja. Odziedziczalność a wytrenowalność – znaczenie praktyczne przy naborze i selekcji do sportu (1h). 12. Czynności ruchowe i ich systematyka. Podstawowe wiadomości o sterowaniu ruchami (1h). 13. Sprawność fizyczna i aktywność fizyczna a zdrowie. Koncepcja „Health-Related Fitness” vs „Motor Fitness Performance” (1h). 14. Podstawowe przesłanki konstrukcji i realizacji programu aktywności fizycznej (1h). 15. Programy aktywności fizycznej ukierunkowane na zmianę składu ciała. Podsumowanie wykładów (1h).

	<p>Zajęcia praktyczne – 15 godzin</p> <p>Zajęcia 1</p> <p>16. Zajęcia organizacyjne. Ocena poziomu i dynamiki rozwoju motorycznego: normy populacyjne (siatki centylowe, punktacje w skali T i ich stosowanie - ćwiczenia praktyczne (2h).</p> <p>Testowanie zdolności motorycznych i gibkości:</p> <p>Zajęcia 2 (2h)</p> <p>17. Flamingo balance test (równowaga statyczna)</p> <p>18. Siady z leżenia (siła funkcjonalna mm brzucha)</p> <p>19. Zwis czynny na drążku (siła funkcjonalna mm grzbietu i kk górnych)</p> <p>Zajęcia 3 (2h)</p> <p>20. Stukanie w krążki (szybkość ręki)</p> <p>21. Skłon tułowia w siadzie prostym (gibkość)</p> <p>22. Skok w dal z miejsca (siła eksplozywna)</p> <p>23. Bieg 10x5m (zwinność/szybkość)</p> <p>Zajęcia 4 (2h)</p> <p>24. Dynamometria dłoniowa (siła statyczna ręki)</p> <p>25. Bieg wahadłowy (x20m) (wytrzymałość krążeniowo-oddechowa)</p> <p>Zajęcia 5 (2h)</p> <p>26. Koordynacyjne zdolności motoryczne (KZM): Marsz do celu (zdolność orientacji przestrzennej)</p> <p>27. KZM: Chwyt pałeczki Ditricha (zdolność szybkiej reakcja)</p> <p>28. KZM: Chód równoważny po listwie ławeczki (zdolność równowagi dynamicznej)</p> <p>Zajęcia 6 (2h)</p> <p>29. KZM: Rytmiczne bębnienie kończynami górnymi i dolnymi (zdolność rytmizacji)</p> <p>30. KZM: Przekładanie laski gimnastycznej (zdolność łączenia/ sprzężenia ruchów)</p> <p>31. KZM: Skipping z klaskaniem w dłonie pod kolanami (zdolność wysokiej częstotliwości ruchów)</p> <p>Zajęcia 7 (2h)</p> <p>32. Koordynacyjne zdolności motoryczne (KZM): Skok w dal z miejsca na 50% maksymalnych możliwości (zdolność kinestetycznego różnicowania)</p> <p>33. KZM: Bieg wahadłowy 3x10 m (zdolność dostosowania/ przebudowy ruchów)</p> <p>Zajęcia 8 (2h)</p> <p>34. Podsumowanie praktycznego testowania. Zajęcia zaliczeniowe (1h).</p> <p>SEMESTR V</p> <p>Zajęcia praktyczne (15 godzin)</p> <p>35. Rozwój somatyczny: pomiar i interpretacja wyników (2h).</p> <p>36. Ocena poziomu i dynamiki rozwoju somatycznego: normy populacyjne siatki centylowe, punktacje w skali T i ich stosowanie - ćwiczenia praktyczne (2h).</p> <p>37. Rozwój ruchów człowieka w okresach: noworodkowym i niemowlęcym (2h).</p> <p>38. Rozwój, ocena i kształtowanie ruchów człowieka w ontogenezie: okres ponimowlęcy, przedszkolny</p>
--	---

	<p>(2h).</p> <p>39. Rozwój ruchów w młodszy wieku szkolnym (2h).</p> <p>40. Rozwój ruchów człowieka w okresie pokwitania i młodości (2h).</p> <p>41. Motoryczność wieku dojrzałego. Motoryczność w okresie starzenia się (2h).</p> <p>42. Zajęcia zaliczeniowe (1h).</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metody podające (wykład informacyjny, pogadanka), 2. Metody aktywizujące (dyskusja dydaktyczna), 3. Metody eksponujące (pokaz), 4. Metody programowane (z wykorzystaniem komputera), 5. Metody poszukujące (obserwacja).
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia określonych dla przedmiotu Antropomotoryka.</p> <p>Uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu z przedmiotu Antropomotoryka jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta 4 punktów ECTS przyporządkowanych temu przedmiotowi.</p> <p>Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu określony został uchwałą rady wydziału.</p> <p>Sposób obliczania oceny z poszczególnych form zajęć przedstawia się następująco:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyklady - warunkiem zaliczenia jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia przewidzianych dla tej formy zajęć oraz uzyskanie pozytywnej oceny zaliczeniowej (semestr V) oraz z egzaminu (semestr VI) przeprowadzonego w formie pisemnej (pytania zamknięte i otwarte – z zagadnień podanych na początku semestru). Warunkiem dopuszczenia do egzaminu w semestrze VI jest wcześniejsze uzyskanie pozytywnej oceny z zajęć praktycznych. • zajęcia praktyczne – warunkiem zaliczenia jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia przewidzianych dla tej formy zajęć oraz uzyskanie pozytywnej oceny z praktycznej realizacji przydzielonego testowania zdolności motorycznych i opracowania ukierunkowanego programu aktywności fizycznej. <p>Ocena końcowa z zajęć praktycznych w semestrze V stanowi sumę ocen: 40 % z testowania zdolności motorycznych i 20% aktywności na zajęciach, a w semestrze VI 40 % z opracowania programu aktywności fizycznej i 20% aktywności na zajęciach.</p> <p>Spełnienie powyższych wymagań jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby pkt. ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.</p>

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer	Opis efektów uczenia się dla	Kierunkowy	Forma zajęć	Forma	Metody

efektu uczenia się	przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi / (K) jest gotów do:	efekt uczenia się (KEU)		weryfikacji (zaliczeń)	sprawdzania i oceny
W1	ma podstawy wiedzy dotyczącej uwarunkowań i przejawów motoryczności oraz szczegółową dotyczącą rozwoju motorycznego człowieka, a także rozumie koncepcję Health-Related Fitness i implikacje praktyczne z niej wynikające	K_WG01 + K_WG02 ++ K_WG03 ++ K_WG05 ++ K_WK08 ++ K_NauW02 K_NauW05 K_NauW06 K_NauW07	wykład, ćwiczenia	egzamin	egzamin w formie pisemnej (pytania zamknięte i otwarte z zagadnień podanych na początku semestru)
U1	posiada podstawowe umiejętności w zakresie pomiarów somatycznych oraz testowania sprawności motorycznej; potrafi dokonać oceny, sformułować wnioski oraz opracować i zaprezentować wyniki	K_U W01 ++ K_UK03 + K_UU09 ++ K_NauU02 K_NauU11	ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	samodzielne testowanie podczas ćwiczeń
U2	posiada umiejętność krytycznego prezentowania poglądów różnych autorów oraz wdrażania własnych pomysłów dotyczących poprawy zdrowia	K_UU10 + K_NauU04 K_NauU15 K_NauU18	ćwiczenia	egzamin	egzamin w formie pisemnej (pytania zamknięte i otwarte z zagadnień podanych na początku semestru)
K1	jest gotów wykazać nadrzędną rolę aktywności fizycznej w obszarze kultury fizycznej oraz wykazać jej znaczenie dla zdrowia współczesnego człowieka	K_KK01 ++ K_NauK04	wykład, ćwiczenia	egzamin	egzamin w formie pisemnej (pytania zamknięte i otwarte z zagadnień podanych na początku semestru)
K2	jest przygotowany do testowania sprawności motorycznej osób w różnym wieku, dokonywania jej oceny i analizy oraz dawania rekomendacji praktycznych w odniesieniu do poprawy zdrowia	K_KK02 ++ K_KO06 ++ K_NauK04	wykład, ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	samodzielne testowanie podczas ćwiczeń
K3	jest przygotowany do konstruowania i wdrażania programów aktywności fizycznej ukierunkowanych na zdrowie dla osób w różnym wieku w oparciu o aktualną wiedzę we współpracy z różnymi podmiotami, a także samodzielnie	K_KK07 ++ K_KR01 ++ K_NauK04 K_NauK04 K_NauK06 K_NauK07	wykład, ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	opracowanie programu aktywności fizycznej

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

Piśmiennictwo podstawowe (wg rankingu ważności):

1. Raczek J. Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. PZWL, Warszawa 2010.
2. Osiński W. Antropomotoryka. AWF, Poznań, 2003.
3. Szopa J., Mleczo E., Żak S. Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa 1996.
4. Raczek J., Mynarski W., Ljach W. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice, 2003.
5. Jaworski J., Szopa J. Materiały do ćwiczeń z antropomotoryki. AWF, Kraków 1999.
6. Nowak S., Mucha D. Klasyfikacja, ocena i rozwój ruchów człowieka. Radom, Politechnika Radomska, 2007.
7. <https://ncbkf.pl/pliki/>

Piśmiennictwo uzupełniające (alfabetycznie):

1. Antropomotoryka – czasopismo.
2. Ambroży T. Trening holistyczny (wpływ aktywności fizycznej na realizację potrzeby bezpieczeństwa osobistego i społecznego). EAS, Kraków 2005.
3. Bielicki T. Trzy przykłady narastającej dysharmonii między biologiczną naturą gatunku homo sapiens a tworzoną przezeń dziś cywilizacją. Kultura Fizyczna 2003, nr 1-2, s.1-4.
4. Chmura J. Szybkość w piłce nożnej. AWF, Katowice 2001.
5. Chromiński Z. Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży. IWZZ, Warszawa 1987.
6. Demel M., Skład A. Teoria wychowania fizycznego. PWN, Warszawa 1986.
7. Drabik J., Drabik P. Wydolność fizyczna osób w wieku starszym. Wychowanie Fizyczne i Sport, 1997,3.
8. Fijałkowi K., Bielicki T. HOMO przypadkiem SAPIENS. PWN, Warszawa 2008.
9. Grabowski H. Teoria fizycznej edukacji. WSiP, Warszawa, 1997.
10. Grabowski H., Szopa J. Eurofit - Europejski Test Sprawności Fizycznej. AWF, Kraków 1989.
11. Jopkiewicz A. Biologiczne podstawy rozwoju człowieka. ITE, Radom-Kielce 1995.
12. Juras G. Koordynacyjne uwarunkowania procesu uczenia się utrzymania równowagi ciała. AWF Katowice 2003.
13. Juras G., Waśkiewicz Z. Czasowe, przestrzenne oraz dynamiczne aspekty koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF, Katowice 1998.
14. Kłoczek T., Spieszny M., Szczepanik M. Komputerowe testy zdolności koordynacyjnych. Biblioteka Trenera, Warszawa 2003.
15. Lewin R. Wprowadzenie do ewolucji człowieka, tłum. Andrzej Jacek Tomaszewski. Prószyński i S-ka, Warszawa 2002.
16. Mynarski W. Struktura wewnętrzna zdolności motorycznych dzieci i młodzieży w wieku 8-18 lat. AWF, Katowice 2000.
17. Nowak S. Sterowanie pozycją stojącą w procesie wychowania fizycznego. Politechnika Radomska, 2005.
18. Osiński W. Gerokinezyjologia. PZWL, Warszawa 2013.
19. Osiński W. Wielokierunkowe związki zdolności motorycznych i parametrów morfologicznych. Badania dzieci i młodzieży wielkomiejskiej z uwzględnieniem stratyfikacji społecznej. AWF Poznań, 1988.
20. Plewa M. Wybrane metody pomiaru aktywności fizycznej w otyłości. AWF Katowice 2008.
21. Przewęda R. Uwarunkowania poziomu sprawności Fizycznej polskiej młodzieży szkolnej. AWF, Warszawa 1985.
22. Rikili, R. Jones J. Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60-94. Journal of Aging and Physical Activity 1999, 7.
23. Różańska-Kirschke A., Kocur P., Wilk M., Dylewicz P. Test Fullerton jako miernik sprawności fizycznej osób starszych. Rehabilitacja Medyczna 2006, 10, 2.
24. Ryszkiewicz M. Jak zostać człowiekiem. Przepis ewolucyjny. Iskry, Warszawa 1988.
25. Sekita B. Rozwój somatyczny i sprawność fizyczna dzieci w wieku 3-7 lat. [w:] S. Pilicz (red.): Rozwój sprawności i wydolności fizycznej dzieci i młodzieży. AWF Warszawa, 1988.
26. Starosta W. Motoryczne zdolności koordynacyjne. Instytut Sportu, Warszawa 2003.
27. Zaciorski W.M. Kształcenie cech motorycznych sportowca. SiT, Warszawa 1979.
28. Zatoń M., Jastrzębska A. Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej. PWN Warszawa 010.
29. Zuchora K. Indeks sprawności fizycznej. KAW, Warszawa 1982.
30. Żak S. Zdolności kondycyjne i koordynacyjne dzieci i młodzieży z populacji wielkomiejskiej na tle wybranych uwarunkowań somatycznych i aktywności ruchowej - cz. I i II. AWF, Kraków 1991.

Pomoce naukowe: analizator składu ciała, platforma stabilometryczna Alfa, platformy stabilometryczne Tandem, 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,
 stanowiska badawcze do oceny sprawności motorycznej (równoważnia Fleishmana, rozeta Mekoty, pałeczki Dietricha itp.), rzutnik multimedialny, laptop, filmy szkoleniowe i prezentacje.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	X	15 [h]
Udział w <i>ćwiczeniach</i>	X	X	30 [h]
Udział w konsultacjach	10 [h]	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	[h]	45 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	10 [h]/ 0.3 ECTS	45 [h]/ 1.35	45 [h]/ 1.35 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi