

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Antropomotoryka	
114/P/1/ST/B <sub>1</sub> 11			Anthropomotorics	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2019-2020		
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	30 [h]	4 ECTS
		Zajęcia praktyczne	30 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		4 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		... ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		4 ECTS
Forma nauczania		tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Podstawowa wiedza z zakresu: anatomii, antropologii fizjologii, teorii wychowania fizycznego, biochemii biomechaniki.		
Jednostka prowadząca		Zakład Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Stanisław Nowak		
Osoby prowadzące		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><b>SEMESTR I</b></p> <p align="center"><b>Wykłady - 15 godzin</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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 (2h).</li> <li>2. Uwarunkowania i przejawy motoryczności człowieka: podstawowe pojęcia, struktura, systematyka (strona potencjalna i efektywna) (2h).</li> <li>3. Modele motoryczności człowieka wg Szopy i Raczka (2h)</li> <li>4. Struktura zdolności motorycznych wg Raczka. Zdolności motoryczne - istota, zmienność ontogenetyczna, dymorfizm płciowy, ocena, kształtowanie (4h).</li> <li>5. Gibkość - specyfika, zmienność ontogenetyczna, dymorfizm płciowy, ocena, kształtowanie. Klasyfikacja umiejętności ruchowych. Umiejętności ruchowe a uzdolnienia ruchowe – wzajemne relacje. Nauczanie (2h).</li> <li>6. Teoretyczne podstawy testowania sprawności motorycznej: trafność, rzetelność, obiektywizm, standaryzacja i normalizacja (2h).</li> <li>7. Testy bezpośrednie i pośrednie (ocena zdolności poprzez sprawności). Omówienie najważniejszych testów sprawności motorycznej (2h).</li> <li>8. Stosowanie testów w praktyce szkolnej - relatywna ocena sprawności motorycznej (1h).</li> </ol> <p><b>Zajęcia praktyczne – 15 godzin</b></p> <p>Zajęcia 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zajęcia organizacyjne. Ocena poziomu i dynamiki rozwoju motorycznego: normy populacyjne (siatki centylowe, punktacje w skali T i ich stosowanie - ćwiczenia praktyczne (2h).</li> </ul> <p><b>Testowanie zdolności motorycznych i gibkości:</b></p> <p>Zajęcia 2 (2h)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flamingo balance test (równowaga statyczna)</li> <li>• Siady z leżenia (siła funkcjonalna mm brzucha)</li> <li>• Zwis czynny na drążku (siła funkcjonalna mm grzbietu i kk górnych)</li> </ul> <p>Zajęcia 3 (2h)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stukanie w krążki (szybkość ręki)</li> <li>• Skłon tułowia w siadzie prostym (gibkość)</li> <li>• Skok w dal z miejsca (siła eksplozywna)</li> <li>• Bieg 10x5m (zwinność/szybkość)</li> </ul> <p>Zajęcia 4 (2h)</p>

- Dynamometria dłoniowa (siła statyczna ręki)
- Bieg wahadłowy (x20m) (wytrzymałość krążeniowo-oddechowa)

#### Zajęcia 5 (2h)

- Koordynacyjne zdolności motoryczne (KZM): Marsz do celu (zdolność orientacji przestrzennej)
- KZM: Chwyt pałeczki Ditricha (zdolność szybkiej reakcja)
- KZM: Chód równoważny po listwie ławeczki (zdolność równowagi dynamicznej)

#### Zajęcia 6 (2h)

- KZM: Rytmiczne bębnienie kończynami górnymi i dolnymi (zdolność rytmizacji)
- KZM: Przekładanie laski gimnastycznej (zdolność łączenia/ sprzężenia ruchów)
- KZM: Skipping z klaskaniem w dłonie pod kolanami (zdolność wysokiej częstotliwości ruchów)

#### Zajęcia 7 (2h)

- Koordynacyjne zdolności motoryczne (KZM): Skok w dal z miejsca na 50% maksymalnych możliwości (zdolność kinestetycznego różnicowania)
- KZM: Bieg wahadłowy 3x10 m (zdolność dostosowania/ przebudowy ruchów)

#### Zajęcia 8 (2h)

- Podsumowanie praktycznego testowania. Zajęcia zaliczeniowe (1h).

## SEMESTR II

### Wykłady (15 godzin)

1. Filogenetyczny rozwój motoryczności człowieka. Specyfika ludzkiej motoryczności (2h)
2. Genetyczne, somatyczne i środowiskowe uwarunkowania cech ilościowych ze szczególnym uwzględnieniem predyspozycji motorycznych (2h).
3. Adaptacja, adaptabilność, adiustacja. Odziedziczalność a wytrenowalność – znaczenie praktyczne przy naborze i selekcji do sportu (2h).
4. Czynności ruchowe i ich systematyka. Podstawowe wiadomości o sterowaniu ruchami (2h).
5. Sprawność fizyczna i aktywność fizyczna a zdrowie. Koncepcja „Health-Related Fitness” vs „Motor Fitness Performance” (2h).
6. Podstawowe przesłanki konstrukcji i realizacji programu aktywności fizycznej (2h).
7. Programy aktywności fizycznej ukierunkowane na zmianę składu ciała (2h).
8. Podsumowanie wykładów (1h).

### Zajęcia praktyczne (15 godzin)

1. Rozwój somatyczny: pomiar i interpretacja wyników (2h).
2. Ocena poziomu i dynamiki rozwoju somatycznego: normy populacyjne siatki centylowe, punktacje w skali T i ich stosowanie - ćwiczenia praktyczne (2h).
3. Rozwój ruchów człowieka w okresach: noworodkowym i niemowlęcym (2h).
4. Rozwój, ocena i kształtowanie ruchów człowieka w

	<p>ontogenezie: okres niemowlęcy, przedszkolny (2h).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Rozwój ruchów w młodszy wieku szkolnym (2h).</li> <li>6. Rozwój ruchów człowieka w okresie pokwitania i młodości (2h).</li> <li>7. Motoryczność wieku dojrzałego. Motoryczność w okresie starzenia się (2h).</li> <li>8. Zajęcia zaliczeniowe (1h).</li> </ol>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metody podające (wykład informacyjny, pogadanka),</li> <li>2. Metody aktywizujące (dyskusja dydaktyczna),</li> <li>3. Metody eksponujące (pokaz),</li> <li>4. Metody programowane (z wykorzystaniem komputera),</li> <li>5. Metody poszukujące (obserwacja).</li> </ol>
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"> <li>• <b>wykłady</b> - 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.</li> <li>• <b>zajęcia praktyczne</b> – 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.</li> </ul> <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><b>Spełnienie powyższych wymagań jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby pkt. ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.</b></p>

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	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 D.1/E.1.W1	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_UW01 K_UK03 K_UU09 K_NauU02 K_NauU11 D.1/E.1.U9 D.1/E.1.U11	ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	samodzielne testowanie podczas ćwiczeń
U2	posiada umiejętność krytycznego prezentowania poglądów różnych autorów oraz wdrażania własnych pomysłów dotyczących poprawy zdrowia	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 D.1/E.1.K8	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 D.1/E.1.K3 D.1/E.1.K7	wykład, ćwiczenia	zaliczenie na ocenę	samodzielne testowanie podczas ćwiczeń
K3	jest przygotowany do	K_KK07	wykład,	zaliczenie na	opracowanie

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_KR01 K_NauK04 K_NauK04 K_NauK06 K_NauK07 D.1/E.1.K9	ćwiczenia	ocenę	programu aktywności fizycznej
Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się: <i>np.:K_WG01 ..., ...</i>				

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe
<p><b>Piśmiennictwo podstawowe (wg rankingu ważności):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Raczek J. Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. PZWL, Warszawa 2010.</li> <li>2. Osiński W. Antropomotoryka. AWF, Poznań, 2003.</li> <li>3. Szopa J., Mleczek E., Żak S. Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa 1996.</li> <li>4. Raczek J., Mynarski W., Ljach W. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice, 2003.</li> <li>5. Jaworski J., Szopa J. Materiały do ćwiczeń z antropomotoryki. AWF, Kraków 1999.</li> <li>6. Nowak S., Mucha D. Klasyfikacja, ocena i rozwój ruchów człowieka. Radom, Politechnika Radomska, 2007.</li> <li>7. <a href="https://nckbf.pl/pliki/">https://nckbf.pl/pliki/</a></li> </ol> <p><b>Piśmiennictwo uzupełniające (alfabetycznie):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Antropomotoryka – czasopismo.</li> <li>2. Ambroży T. Trening holistyczny (wpływ aktywności fizycznej na realizację potrzeby bezpieczeństwa osobistego i społecznego). EAS, Kraków 2005.</li> <li>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.</li> <li>4. Chmura J. Szybkość w piłę nożnej. AWF, Katowice 2001.</li> <li>5. Chromiński Z. Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży. IWZZ, Warszawa 1987.</li> <li>6. Demel M., Skład A. Teoria wychowania fizycznego. PWN, Warszawa 1986.</li> <li>7. Drabik J., Drabik P. Wydolność fizyczna osób w wieku starszym. Wychowanie Fizyczne i Sport, 1997,3.</li> <li>8. Fijałkowi K., Bielicki T. HOMO przypadkiem SAPIENS. PWN, Warszawa 2008.</li> <li>9. Grabowski H. Teoria fizycznej edukacji. WSiP, Warszawa, 1997.</li> <li>10. Grabowski H., Szopa J. Eurofit - Europejski Test Sprawności Fizycznej. AWF, Kraków 1989.</li> <li>11. Jopkiewicz A. Biologiczne podstawy rozwoju człowieka. ITE, Radom-Kielce 1995.</li> <li>12. Juras G. Koordynacyjne uwarunkowania procesu uczenia się utrzymania równowagi ciała. AWF Katowice 2003.</li> <li>13. Juras G., Waśkiewicz Z. Czasowe, przestrzenne oraz dynamiczne aspekty koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF, Katowice 1998.</li> <li>14. Klocek T., Spieszny M., Szczepanik M. Komputerowe testy zdolności koordynacyjnych. Biblioteka Trenera, Warszawa 2003.</li> <li>15. Lewin R. Wprowadzenie do ewolucji człowieka, tłum. Andrzej Jacek Tomaszewski. Prószyński i S-ka, Warszawa 2002.</li> <li>16. Mynarski W. Struktura wewnętrzna zdolności motorycznych dzieci i młodzieży w wieku 8-18 lat. AWF, Katowice 2000.</li> <li>17. Nowak S. Sterowanie pozycją stojącą w procesie wychowania fizycznego. Politechnika Radomska, 2005.</li> <li>18. Osiński W. Gerokinezyjologia. PZWL, Warszawa 2013.</li> <li>19. Osiński W. Wielokierunkowe związki zdolności motorycznych i parametrów morfologicznych. Badania dzieci i młodzieży wielkomiejskiej z uwzględnieniem stratyfikacji społecznej. AWF Poznań, 1988.</li> <li>20. Plewa M. Wybrane metody pomiaru aktywności fizycznej w otyłości. AWF Katowice 2008.</li> <li>21. Przewęda R. Uwarunkowania poziomu sprawności Fizycznej polskiej młodzieży szkolnej. AWF, Warszawa 1985.</li> <li>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.</li> <li>23. Różańska-Kirschke A., Kocur P., Wilk M., Dylewicz P. Test Fullerton jako miernik sprawności fizycznej osób starszych. Rehabilitacja Medyczna 2006, 10, 2.</li> <li>24. Ryszkiewicz M. Jak zostać człowiekiem. Przepis ewolucyjny. Iskry, Warszawa 1988.</li> <li>25. Sekita B. Rozwój somatyczny i sprawność fizyczna dzieci w wieku 3-7 lat. [w:] S. Pilicz (red.): Rozwój</li> </ol>

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	30 [h]
Samodzielne studiowanie tematyki ...	X	10 [h]	X
Udział w .... <i>ćwiczeniach / ćwiczeniach laboratoryjnych</i>	X	X	30 [h]
Samodzielne przygotowanie się do ....	X	10 [h]	X
Udział w konsultacjach	6 [h]	X	X
Przygotowanie do .... <i>zaliczenia / egzaminu</i>	X	12 [h]	X
Udział w .... <i>egzaminie / zaliczeniu</i>	2 [h]	X	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	8 [h]/ 0.32 ECTS	32 [h]/ 1.28	60 [h]/ 2.4 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	4 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi