

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Antropomotoryka	
114/P/1/ST/B11			Anthropomotorics	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2023/2024		
Kierunek w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		semestr trzeci zimowy, czwarty letni		
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)		2 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		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 III</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 (2h). 2. Uwarunkowania i przejawy motoryczności człowieka: podstawowe pojęcia, struktura, systematyka (strona potencjalna i efektywna) (2h). 3. Modele motoryczności człowieka wg Szopy i Raczka (2h) 4. Struktura zdolności motorycznych wg Raczka. Zdolności motoryczne - istota, zmienność ontogenetyczna, dymorfizm płciowy, ocena, kształtowanie (4h). 5. Gibkość - specyfika, zmienność ontogenetyczna, dymorfizm płciowy, ocena, kształtowanie. Klasyfikacja umiejętności ruchowych. Umiejętności ruchowe a uzdolnienia ruchowe – wzajemne relacje. Nauczanie (2h). 6. Teoretyczne podstawy testowania sprawności motorycznej: trafność, rzetelność, obiektywizm, standaryzacja i normalizacja (2h). 7. Testy bezpośrednie i pośrednie (ocena zdolności poprzez sprawności). Omówienie najważniejszych testów sprawności motorycznej (2h). 8. Stosowanie testów w praktyce szkolnej - relatywna ocena sprawności motorycznej (1h). <p>Zajęcia praktyczne – 15 godzin</p> <p>Zajęcia 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia organizacyjne. Ocena poziomu i dynamiki rozwoju motorycznego: normy populacyjne (siatki centylowe, punktacje w skali T i ich stosowanie - ćwiczenia praktyczne (2h). <p>Testowanie zdolności motorycznych i gibkości:</p> <p>Zajęcia 2 (2h)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flamingo balance test (równowaga statyczna) • Siady z leżenia (siła funkcjonalna mm brzucha) • Zwis czynny na drążku (siła funkcjonalna mm grzbietu i kk górnych) <p>Zajęcia 3 (2h)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stukanie w krążki (szybkość ręki) • Skłon tułowia w siadzie prostym (gibkość) • Skok w dal z miejsca (siła eksplozywna) • Bieg 10x5m (zwinność/szybkość) <p>Zajęcia 4 (2h)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Dynamometria dłoniowa (siła statyczna ręki) • Bieg wahadłowy (x20m) (wytrzymałość krążeniowo-oddechowa) <p>Zajęcia 5 (2h)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p>Zajęcia 6 (2h)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p>Zajęcia 7 (2h)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) • <p>Zajęcia 8 (2h)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podsumowanie praktycznego testowania. Zajęcia zaliczeniowe (1h). <p>SEMESTR IV</p> <p>Wykłady (15 godzin)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). <p>Zajęcia praktyczne (15 godzin)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 poniemowlęcy, przedszkolny (2h).</p> <p>5. Rozwój ruchów w młodszy wieku szkolnym (2h).</p> <p>6. Rozwój ruchów człowieka w okresie pokwitania i młodzieńczym (2h).</p> <p>7. Motoryczność wieku dojrzałego. Motoryczność w okresie starzenia się (2h).</p> <p>8. Zajęcia zaliczeniowe(1h).</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>1. Metody podające (wykład informacyjny, pogadanka),</p> <p>2. Metody aktywizujące (dyskusja dydaktyczna),</p> <p>3. Metody eksponujące (pokaz),</p> <p>4. Metody programowane (z wykorzystaniem komputera),</p> <p>5. Metody poszukujące (obserwacja).</p>
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. Uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta 4 punktów ECTS przyporządkowanych temu przedmiotowi.</p> <p>Sposób obliczenia oceny z poszczególnych form zajęć przedstawia się następująco:</p> <p>Sposób obliczania oceny z poszczególnych form zajęć przedstawia się następująco:</p> <p>wykłady - warunkiem zaliczenia jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia przewidzianych dla tej formy zajęć oraz uzyskanie pozytywnej oceny zaliczeniowej (semestr III) oraz z egzaminu (semestr IV) przeprowadzonego w formie pisemnej (pytania zamknięte i otwarte – z zagadnień podanych na początku semestru). Warunkiem dopuszczenia do egzaminu w semestrze IV jest wcześniejsze uzyskanie pozytywnej oceny z zajęć praktycznych.</p> <p>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 programu aktywności fizycznej ukierunkowanego na zmianę składu ciała.</p> <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 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	K_WG01 K_WG02 K_WG03 K_WG05	Wykład, Zajęcia praktyczne	Egzamin Zaliczenie na ocenę	Obserwacja w trakcie zajęć Sprawdzian

	motorycznego człowieka, a także rozumie koncepcję Health-Related Fitness i implikacje praktyczne z niej wynikające	K_WK08 K_NauW02 K_NauW05 K_NauW06 K_NauW07 D.1/E.1.W1			teoretyczny
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	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja w trakcie zajęć 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	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja w trakcie zajęć Sprawdzian teoretyczny
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, Zajęcia praktyczne	Egzamin Zaliczenie na ocenę	Obserwacja w trakcie zajęć Sprawdzian teoretyczny
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_KO06 K_NauK04 D.1/E.1.K3 D.1/E.1.K7	Wykład, Zajęcia praktyczne	Egzamin Zaliczenie na ocenę	Obserwacja w trakcie zajęć Sprawdzian teoretyczny
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 D.1/E.1.K9	Wykład, Zajęcia praktyczne	Egzamin Zaliczenie na ocenę	Obserwacja w trakcie zajęć Sprawdzian Teoretyczny Opracowanie programu aktywności fizycznej

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
<p>Piśmiennictwo podstawowe (wg rankingu ważności):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Malinowski A., Janiszewska R., Nowak S., Tuzinek S., Sokołowski M.: Antropologia i Antropomotoryka. Wybór zagadnień. Wyd. Naukowe SILVA RERUM Poznań 2020. 2. Osiński W.: Antropomotoryka. Wyd. AWF Poznań 2003. 3. Petryński W.: Zarys kinezylogii. Ujęcie systemowo-teoretyczne. Wyd. Edra Urban&Partner Wrocław 2019. 4. Raczek J.: Antropomotoryka – Teoria motoryczności człowieka, w zarysie. Wyd. PZWL Warszawa 2010. 5. Raczek J., Mynarski W., Ljach W.: Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. Wyd. AWF Katowice 2003. <p>Piśmiennictwo uzupełniające (alfabetycznie):</p>	

1. Antropomotoryka – Journal of Kinesiology and Exercise Sciences (JKES) – kwartalnik.
2. Bielicki T.: Trzy przykłady narastającej dysharmonii między biologiczną naturą gatunku homo sapiens a tworzoną przezeń dziś cywilizacją. Kultura Fizyczna 2003, nr 1-2, 1-4.
3. Błaszczyk J.W.: Biomechanika kliniczna. Podręcznik dla studentów medycyny i fizjoterapii. Wyd. PZWL Warszawa 2020.
4. Drabik J.: Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego. Wyd. AWFiS Gdańsk 2006.
5. Juras G.: Koordynacyjne uwarunkowania procesu uczenia się utrzymania równowagi ciała. Wyd. AWF Katowice 2003.
6. Kłoczek T., Spieszny M., Szczepanik M.: Komputerowe testy zdolności koordynacyjnych. Wyd. Biblioteka Trenera Warszawa 2003.
7. Malinowski A., Janiszewska R., Nowak S., Tuzinek S., Sokołowski M. Antropologia. Podstawy teoretyczne. Wyd. Naukowe SILVA RERUM Poznań 2019.
8. Mynarski W.: Struktura wewnętrzna zdolności motorycznych dzieci i młodzieży w wieku 8-18 lat. Wyd. AWF Katowice 2000.
9. Nowak S.: Jesień życia - zrozumieć świat, zrozumieć siebie, dbać o zdrowie i być aktywnym, [w:] Problemy i zagrożenia współczesnej rodziny, E. Zapalska (red.). Wyd. UTH Rad. 2014; 1: 181-192.
10. 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.
11. Nowak S., Orawiec R., Tuzinek S.: Poradnik. Jak skutecznie dbać o prawidłową postawę dzieci i młodzieży. Wyd. Urząd Miasta i Gminy Czaplinek Czaplinek 2017.
12. Nowak S., Tuzinek S., Orawiec R., Janiszewska R.: Wpływ „ławki szkolnej” i uwarunkowań społecznoekonomicznych na jakość postawy ciała dzieci czaplineckich, [w:] Ontogeneza i promocja zdrowia w aspektach medycyny, antropologii i wychowania fizycznego, R. Asienkiewicz, E. Skorupka, J. Tatarczuk (red.). Wyd. Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego Zielona Góra 2015.
13. Nowak S.: Sterowanie pozycją stojącą w procesie wychowania fizycznego. Wyd. Politechniki Radomskiej Radom 2005.
14. Nowak S.B., Jopkiewicz A., Tomaszewski P.: Biological and Social Determinants of Maximum Oxygen Uptake in Adult Men. Advances in Experimental Medicine and Biology, 2019; 1133: 105-114.
15. Orawiec R.B., Nowak S.B., Tomaszewski P.: Postural stability in Parkinson's disease patients' wives and in elderly women leading different lifestyles. Health Care Women for Women International 2019, 40(10):1070-1083.
16. Osiński W.: Wielokierunkowe związki zdolności motorycznych i parametrów morfologicznych. Badania dzieci i młodzieży wielkomejskiej z uwzględnieniem stratyfikacji społecznej. Wyd. AWF Poznań 1988.
17. Rikili, R. Jones J.: Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60-94. Journal of Aging and Physical Activity 1999, 7.
18. Skolimowski T.: Badanie czynnościowe narządu ruchu w fizjoterapii. Wyd. AWF Wrocław 2009.
19. Starosta W.: Motoryczne zdolności koordynacyjne. Wyd. Instytut Sportu Warszawa 2003.
20. Zembaty A.: Kinezyterapia. tom I, II. Wyd. Kasper Kraków 2017.
21. Szopa J., Młeczko E., Żak S.: Podstawy antropomotoryki. Wyd. PWN Warszawa 2000.
22. Osiński W.: Gerokinezylogia – Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. Wyd. PZWL Warszawa 2013.
23. Fugiel J., Czajka K., Posłuszny P., Sławińska T.: Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki. Wyd. MedPharm Polska Wrocław 2017.
24. Nowak S., Mucha D.: Klasyfikacja, ocena i rozwój ruchów człowieka. Wyd. Politechniki Radomskiej Radom 2007.
25. Nowak S., Jopkiewicz A. Rozwój motoryczny dziecka do 7. roku życia - możliwości stymulacji i oceny, [w:] Auksologia a promocja zdrowia, t.6., A. Jopkiewicz, S. Nowak, A.M. Jopkiewicz (red.). Wyd. Kieleckie Towarzystwo Naukowe Kielce 2016: 71-87.
26. <https://ncbkf.pl/pliki/>

Pomoce naukowe: analizator składu ciała, platforma stabilometryczna Alfa, platformy stabilometryczne Tandem, dynamometry dłoniowe, faldomierz, 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]
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]	30 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	10 [h]/ 0,4 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS	60 [h]/ 2,4 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	4 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi
<p>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.</p> <p>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.</p>