

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)¹
OPIS PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Antropomotoryka	
0912/URad/WNMinOZ/ST-NST/J2-03			Anthropomotorics	
Język wykładowy		Polski		
Rok akademicki		2024/2025		
Kierunek w zakresie		Lekarski		
Poziom studiów		Studia jednolite magisterskie		
Profil studiów		Ogólnoakademicki		
Forma studiów		Stacjonarne/Niestacjonarne		
Semestr/ semestry		IV letni		
Przynależność do grupy zajęć		Moduł J: Oferta uczelni J2: Przedmioty podstawowe i przedkliniczne		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Ćwiczenia	20 h	2 ECTS
		Seminarium	10 h	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów ²	Przedmiot związany z prowadzoną w Uczelni działalnością naukową i uwzględnia udział studentów w zajęciach przygotowujących do prowadzenia działalności naukowej lub udział w tej działalności.		2 ECTS
	z dyscypliną ³	Nauki biologiczne		2 ECTS
Forma nauczania ⁴		Tradycyjna: zajęcia w siedzibie Uczelni		
Wymagania wstępne		Realizacja efektów kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych z poprzednich semestrów studiów.		
Jednostka prowadząca		Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu		
Koordynator		dr Stanisław Bogdan Nowak		
Adres strony internetowej pjo		https://wnminoz.uniwersytetradom.pl/		
Adres e-mail koordynatora		snowak@uthrad.pl		

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

Cel kształcenia:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie studentów w świat zjawisk i pojęć z zakresu motoryczności ludzkiej. Ukształtowanie ich poglądów na istotę uwarunkowań, przejawów i struktury motoryczności współczesnego człowieka - od urodzenia do późnej starości. 2. Rozbudzenie zainteresowań problemami teoretycznymi oraz możliwością ich praktycznych implikacji związanych z rosnącą rolą ruchu jako elementu profilaktyki zdrowia. 3. Opanowanie przez studentów podstawowych metod pomiaru i oceny rozwoju somatycznego i motorycznego oraz nabycie podstawowych umiejętności w opracowywaniu i programów aktywności fizycznej.
Treści programowe: Ćwiczenia	<p>Ćwiczenia: 20 h prowadzonych jako 7 ćwiczeń (6 po 3h a ostatnie 1h).</p> <p>Celem ćwiczeń jest systematyzacja, integracja, uogólnienie i poszerzenie wiedzy studentów o istocie oraz właściwościach motoryczności człowieka. Ponadto posłużą nabyciu przez studentów umiejętności praktycznych z zakresu pomiarów somatycznych, testowania sprawności motorycznej, podstawowej oceny jakości postawy ciała oraz kompetencji odnośnie do analizy i interpretacji wyników pomiarów.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Temat ćwiczenia 1: Organizacja zajęć. Podanie tematyki seminariów i ćwiczeń, wymagań zaliczeniowych, oraz wykazu piśmiennictwa. Motoryczność ludzka jako przedmiot teoretycznego poznania. Rozwój i kierunki badań nad motorycznością człowieka. Miejsce, przedmiot, zakres i zadania antropomotoryki w systemie nauk. Aktywność fizyczna a zdrowie. Aktywność fizyczna w różnych obszarach kultury fizycznej. Plejotropowe korzyści regularnej aktywności fizycznej. Lekarze luminarze teorii i praktyki wychowania zdrowotnego (3h). 2. Temat ćwiczenia 2: Współczesny model motoryczności człowieka. Podstawowe pojęcia, struktura i przejawy motoryczności (motoryczność, czynność ruchowa, aspekt potencjalny, aspekt efektywny, predyspozycje, zdolności motoryczne, umiejętności ruchowe, efekty ruchowe, morfologiczne i mechaniczne cechy ruchu, sprawność motoryczna). Środowiskowe, morfologiczne, genetyczne i dietetyczne uwarunkowania motoryczności człowieka - (3h); BN. 3. Temat ćwiczenia 3: Specyfika ludzkiej motoryczności. Rozwój motoryczny w ontogenezie. Znaczenie aktywności fizycznej w różnych okresach ontogenezy. Systematyka czynności ruchowych - (3h); BN. 4. Temat ćwiczenia 4: Koncepcja Health Related Fitness (HR-F) jako teoretyczna podstawa kształcenia sprawności motorycznej ukierunkowanej na zdrowie. Starzenie się współczesnych populacji, rola i znaczenie aktywności ruchowej u osób w podeszłym wieku. Aktywność fizyczna a biologiczne, społeczne i psychiczne aspekty starzenia - (3h); BN. 5. Temat ćwiczenia 5: Metody oceny rozwoju somatycznego. Ocena poziomu i dynamiki rozwoju: normy populacyjne (siatki centylowe, tabele punktacyjne). Pomiary somatyczne, analiza składu ciała, interpretacja wyników - (3h); BN. 6. Temat ćwiczenia 6: Teoretyczne podstawy testowania sprawności motorycznej (trafność, rzetelność, obiektywizm, standaryzacja i normalizacja). Zmienność ontogenetyczna i dymorfizm płciowy w zakresie zdolności motorycznych. Testowanie zdolności motorycznych (kondycyjnych, koordynacyjnych i hybrydowych). Zastosowanie testów motorycznych w badaniach naukowych - (3h); BN. 7. Temat ćwiczenia 7: Ocena jakości postawy ciała (metoda somatoskopowa, metoda komputerowa, badanie stóp, testy funkcjonalne) - (1h); BN. <p>KOŁOKWIUM ZALICZENIOWE odbędzie się na ostatnich zajęciach. Obejmować będzie materiał z treści realizowanych podczas ćwiczeń.</p>

<p>Treści programowe: Seminarium</p>	<p>Seminarium: 10 h prowadzonych jako 4 spotkania (3 po 3h, a ostatnie 1h).</p> <p><i>Celem seminariów jest umożliwienie studentom wykazania się kompetencjami w zakresie praktycznych implikacji wiedzy zdobytej podczas ćwiczeń i w wyniku samokształcenia związanych z rosnącą rolą ruchu jako elementu profilaktyki zdrowia.</i></p> <p><i>Studenci będą wybierali szczegółowe tematy do realizacji na ocenę (własne lub zaproponowane przez wykładowcę) z zakresu treści seminariów. Ważnym elementem seminariów będzie kształtowanie umiejętności współpracy w grupie oraz prowadzenia dyskusji w oparciu o wiedzę merytoryczną.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Temat seminarium 1: <i>Rozwijanie zdolności motorycznych (opracowanie prostego zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne). Nauczanie wzorców ruchowych (dominująca praca kolan, dominująca praca bioder, wypychanie, przyciąganie, przenoszenie, ruch rotacyjny, wy krok, przeciwdziałanie rotacji, przeciwdziałanie zgięciu - (3h); BN.</i> 2. Temat seminarium 2: <i>Programy aktywności fizycznej ukierunkowane na: redukcję tkanki tłuszczowej, rozwój masy mięśniowej, optymalizację składu ciała - (3h); BN.</i> 3. Temat seminarium 3: <i>ABC postępowania kompensacyjno-korekcyjnego. Profilaktyka wad postawy ciała - (3h); BN.</i> 4. Temat seminarium 4: <i>Reedukacja oddechowa i relaksacja (1h).</i>
<p>Metody dydaktyczne:⁶</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia <i>Ćwiczenia prowadzone będą w oparciu o krótkie wykłady (informacyjne, problemowe, konwersatoryjne) z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych i krótkich poglądowych filmów oraz nauczanie przez uczestnictwo z wykorzystaniem:</i> <ul style="list-style-type: none"> • pokazów i objaśnień, • pokazów połączonych z przeżyciem (czynny udział), • zajęć praktycznych na osobniku żywym (pomiar somatyczne i motoryczne, instruowanie), • badania składu ciała z wykorzystaniem analizatora BIA, • testowania sprawności motorycznej, • analizy i interpretacji uzyskanych wyników, • analizy przypadków, pracy w grupach, dyskusji dydaktycznej. 2. Seminarium <i>Seminaria prowadzone będą w oparciu o szczegółowe tematy przydzielone studentom do praktycznej realizacji (własne lub zaproponowane przez wykładowcę) z zakresu: rozwijania sprawności motorycznej, nauczania wzorców ruchowych, programów aktywności fizycznej, profilaktyki i korekcji wad postawy ciała, reedukacji oddechowej i relaksacji.</i> <i>Wykorzystywane będą następujące metody:</i> <ul style="list-style-type: none"> • prezentacja multimedialna, wraz z moderacją dyskusji na realizowany temat • referat wraz z moderacją dyskusji na realizowany temat, • pokaz połączony z przeżyciem (demonstracja) i objaśnienie realizowanych ćwiczeń ruchowych, • zajęcia praktyczne na osobniku żywym (instruowanie ćwiczącego), • analiza przypadków, • dyskusja dotycząca realizowanego tematu, • dyskusja nad formą i sposobem realizacji tematu, poszukiwanie „mocnych” i „słabych” punktów. 3. Praca samodzielna <i>Praca samodzielna jest wymagana w zakresie merytorycznego i organizacyjnego przygotowania się do realizacji wybranego/przydzielonego tematu (przegląd piśmiennictwa, przygotowanie miejsca, przygotowanie pomocy dydaktycznych).</i>

<p>Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się:</p>	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych dla przedmiotu efektów uczenia się. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich form zajęć wchodzących w skład przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta przyporządkowanej przedmiotowi liczby punktów ECTS.</p> <p>1. Ćwiczenia</p> <p>W celu uzyskania oceny pozytywnej z ćwiczeń należy zaliczyć test sprawdzający wiedzę, przygotowany przez prowadzącego zajęcia w oparciu o wskazane piśmiennictwo oraz treści realizowane podczas ćwiczeń.</p> <p>W przypadku uzyskania oceny niedostatecznej z testu zaliczeniowego student zalicza obowiązujące treści ćwiczeń w formie ustnej w czasie konsultacji (po uzgodnieniu z prowadzącym).</p> <p>Aktywność na zajęciach (odnotowana przynajmniej pięć razy przez prowadzącego) umożliwia podniesienie oceny końcowej o pół stopnia.</p> <p>W przypadku nieobecności z powodów zdrowotnych lub usprawiedliwienia dziekańskiego student powinien odrobić nieobecność usprawiedliwioną w formie napisania wyczerpującego opracowania tematu tych ćwiczeń (wraz z wykazem piśmiennictwa) lub odpowiedzi ustnej. Student nie ma prawa do nieobecności nieusprawiedliwionej.</p> <p>2. Seminarium</p> <p>W celu zaliczenia seminarium należy przygotować i zrealizować praktycznie (czynny udział, instruowanie) lub teoretycznie (prezentacja/ referat) temat z zakresu edukacji/ reedukacji ruchowej wraz z moderacją dyskusji po jego realizacji. Temat do realizacji powinien być uzgodniony z wykładowcą, z zakresu: rozwijania sprawności motorycznej, nauczania wzorców ruchowych, programów aktywności fizycznej, profilaktyki i korekcji wad postawy ciała, reedukacji oddechowej i relaksacji.</p> <p>W przypadku uzyskania oceny niedostatecznej z realizacji przydzielonego tematu student zalicza go w czasie konsultacji (po uzgodnieniu z prowadzącym).</p> <p>Aktywność na zajęciach (odnotowana przynajmniej trzy razy przez prowadzącego) umożliwia podniesienie oceny końcowej o pół stopnia.</p> <p>W przypadku nieobecności z powodów zdrowotnych lub usprawiedliwienia dziekańskiego student powinien odrobić nieobecność usprawiedliwioną w formie napisania wyczerpującego opracowania tematu tego seminarium (wraz z wykazem piśmiennictwa) lub odpowiedzi ustnej. Student nie ma prawa do nieobecności nieusprawiedliwionej.</p> <p>3. Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę</p>
<p>Sposób obliczania oceny końcowej:</p>	<p>Sposób obliczenia oceny końcowej (dokładnej) z przedmiotu uwzględniający wszystkie jego formy określony został w Regulaminie studiów (§37-40). Ocena dokładna obliczana jest w systemie Wirtualnej Uczelni na podstawie ocen uzyskanych z poszczególnych form przedmiotu.</p> <p>Skala ocen dla poszczególnych form zajęć uwzględnianych w obliczeniu oceny dokładnej.</p> <p>1. Ćwiczenia</p> <p>Test zaliczeniowy obejmuje 30 pytań zamkniętych jednokrotnego lub wielokrotnego wyboru. Próg zaliczenia wynosi 60 %. Kryteria oceny testu zaliczeniowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3,0 (dostateczny) - 60-70%; • 3,5 (dostateczny plus) - 71-75%; • 4,0 (dobry) - 76-85%; • 4,5 (dobry plus) - 86-89%; • 5,0 (bardzo dobry) - 90-100%. <p>Aktywność na zajęciach (odnotowana przynajmniej pięć razy przez prowadzącego) umożliwia podniesienie oceny końcowej o pół stopnia.</p> <p>2. Seminarium</p> <p>Zrealizowanie wybranego/przydzielonego tematu będzie oceniane przez wykładowcę (ocena ekspercka) w skali ocen akademickich, przy uwzględnieniu jakości następujących aspektów: plan, znajomość piśmiennictwa związanego z tematem, zasób ćwiczeń i ich jakość, przygotowanie miejsca i potrzebnych pomocy, przestrzeganie porządku i bezpieczeństwo, organizacja ćwiczeń, poprawność merytoryczna i metodyczna, demonstrowanie ćwiczeń, instruowanie, moderowanie dyskusji podsumowującej, wykorzystanie przydzielonego czasu, współpraca i komunikowanie się z grupą, zaangażowanie, kultura osobista i poprawność języka.</p> <p>Aktywność na zajęciach (odnotowana przynajmniej trzy razy przez prowadzącego) umożliwia podniesienie oceny końcowej o pół stopnia.</p>

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć ⁷				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) i stopień osiągnięcia	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	<i>Zna i rozumie uwarunkowania (predyspozycje, zdolności motoryczne, umiejętności ruchowe) i przejawy motoryczności oraz zmienność ontogenetyczną i dymorfizm płciowy w zakresie zdolności motorycznych.</i>	A.W1 A.W5 B.W17	Ćwiczenia 2-3.	Zaliczenie na ocenę	Test zaliczeniowy, Obserwacja uczestnicząca.
W2	<i>Zna i rozumie środowiskowe, morfologiczne, genetyczne i dietetyczne uwarunkowania motoryczności człowieka</i>	B.W12 C.W40 D.W3	Ćwiczenie 2	Zaliczenie na ocenę.	Test zaliczeniowy, Obserwacja uczestnicząca.
W3	<i>Rozumie rolę ruchu i zna rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej we wzmacnianiu zdrowia w różnych etapach ontogenezy.</i>	DW.1 DW.2 DW.3 GW.4	Ćwiczenie 1, Ćwiczenie 3, Ćwiczenie 4, Seminarium 1-4.	Zaliczenie na ocenę.	Test zaliczeniowy, Prezentacja/ prowadzenie fragmentów zajęć, Obserwacja
W4	<i>Zna podstawowe metody oceny rozwoju somatycznego, motorycznego i jakości postawy ciała</i>	GW.1	Ćwiczenia 5-7.	Zaliczenie na ocenę.	Test zaliczeniowy, Obserwacja uczestnicząca.
U1	<i>Potrafi posługiwać się prostymi przyrządami pomiarowymi służącymi do oceny poziomu rozwoju somatycznego i motorycznego.</i>	B.U6	Ćwiczenia 5-7.	Zaliczenie na ocenę.	Test zaliczeniowy, Obserwacja uczestnicząca.
U2	<i>Potrafi zinterpretować proste pomiary somatyczne i motoryczne oraz ocenić somatoskopowo jakość postawy ciała.</i>	G.U3	Ćwiczenia 5-7.	Zaliczenie na ocenę.	Test zaliczeniowy, Obserwacja uczestnicząca.
K1	<i>Jest gotów do formułowania wniosków z własnych pomiarów i obserwacji odnośnie do należytej masy ciała, sprawności motorycznej i jakości postawy ciała.</i>	K.K8	Ćwiczenia 1-7, Seminarium 1-4.	Zaliczenie na ocenę.	Test zaliczeniowy, Prezentacja/ prowadzenie fragmentów zajęć, Obserwacja uczestnicząca.
K2	<i>Jest gotów do propagowania aktywności fizycznej jako podstawy zdrowego stylu życia.</i>	K.K6	Ćwiczenia 1-7, Seminarium 1-4.	Zaliczenie na ocenę.	Test zaliczeniowy, Prezentacja/ prowadzenie fragmentów zajęć, Obserwacja uczestnicząca.

Literatura podstawowa

1. Malinowski A., Janiszewska R., Nowak S., Tuzinek S., Sokołowski M. 2020. *Antropologia i antropomotoryka. Wybór zagadnień*. Poznań: SILVA RERUM.
2. Raczek J. 2017. *Antropomotoryka – teoria motoryczności człowieka, w zarysie*. Warszawa: PZWL.
3. Osiński W. 2003. *Antropomotoryka*. Poznań: AWF.

Literatura uzupełniająca

1. Fugiel J., Czajka K., Posłuszny P., Sławińska T. 2017. *Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki*. Wrocław: MedPharm.
2. Nowak S. 2005. *Sterowanie pozycją stojącą w procesie wychowania fizycznego*. Radom: Wydawnictwo Politechniki Radomskiej.
3. Nowak S. 2013. *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.)*. Radom: Wydawnictwo Naukowe ITE-PIB, pp. 31-52.
4. Nowak S. 2014. *Jesień życia - zrozumieć świat, zrozumieć siebie, dbać o zdrowie i być aktywnym, [w:] Problemy i zagrożenia współczesnej rodziny, E. Zapalska (red.)*. Radom: Uniwersytet Technologiczno-Humanistyczny, pp. 181-192.
5. Nowak S., Jopkiewicz A. 2016. *Rozwój motoryczny dziecka do 7. roku życia - możliwości stymulacji i oceny, [w:] Auksoologia a promocja zdrowia, t.6., Jopkiewicz A., Nowak S., Jopkiewicz A.M., (red.)*. Kielce: Kieleckie Towarzystwo Naukowe, pp. 71-87.
6. Nowak S.B., Jopkiewicz A., Tomaszewski P. 2019. *Biological and Social Determinants of Maximum Oxygen Uptake in Adult Men. Advances in Experimental Medicine and Biology 1133*: 105-114.
7. Nowak S., Mucha D. 2007. *Klasyfikacja, ocena i rozwój ruchów człowieka*. Radom: Politechnika Radomska.
8. Nowak S., Orawiec R., Tuzinek S. 2017. *Poradnik. Jak skutecznie dbać o prawidłową postawę dzieci i młodzieży? Czaplinek: Urząd Miasta i Gminy Czaplinek*.
9. Nowak S., Tuzinek S., Orawiec R., Janiszewska R. 2015. *Wpływ „ławki szkolnej” i uwarunkowań społeczno-ekonomicznych 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.)*. Zielona Góra: Uniwersytet Zielonogórski.
10. Orawiec R.B., Nowak S.B., Tomaszewski P. 2019. *Postural stability in Parkinson's disease patients' wives and in elderly women leading different lifestyles. Health Care Women for Women International 40*:1070-1083.
11. Osiński W. 2003. *Antropomotoryka*. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego.
12. Osiński W. 2013. *Gerokinezylogia: nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*. Warszawa: PZWL.
13. Petryński W. 2019. *Zarys kinezylogii: ujęcie systemowo-teoretyczne*. Wrocław: Edra Urban&Partner.
14. Raczek J., Mynarski W., Ljach W. 2003. *Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych*. Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego.

Czasopisma

1. *Antropomotoryka. Journal of Kinesiology and Exercise Sciences (JKES)* – kwartalnik.

Inne pomoce naukowe

1. *Analizator składu ciała, przyrządy i przybory do pomiarów somatycznych.*
2. *Stanowiska badawcze do testowania sprawności motorycznej.*

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. Kontaktowe (IGK)	Praca własna studenta: zajęcia bez nauczyciela (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ćwiczeniach	-	-	20 h
Udział w seminarium	-	-	10 h
Udział w konsultacjach	5 h	-	-
Przygotowanie się do wykładów/ćwiczeń/seminariów/ Przygotowanie do zaliczenia/egzaminu	-	25 h	-
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	5 h/ 0,2 ECTS	25 h/ 0,8 ECTS	30 h/ 1,0 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS ¹⁰		

Informacje dodatkowe, uwagi
<p><i>Kontakt ze studentami: bezpośredni podczas cotygodniowych konsultacji, telefoniczny lub za pośrednictwem aplikacji Microsoft Teams</i></p> <p><i>W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekłe 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, przewlekłe 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, przewlekłe chorych.</i></p>