

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **ANTROPOMOTORYKA**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_1\_O\_C.1\_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego  
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**dr Piotr Basta**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Piotr Basta

Data opracowania: **30.09.2022 r.**

## 1. Podstawowe informacje

|                       |                           |           |           |      |
|-----------------------|---------------------------|-----------|-----------|------|
| Forma studiów         | studia stacjonarne        |           |           |      |
| Stopień studiów       | studia pierwszego stopnia |           |           |      |
| Profil                | praktyczny                |           |           |      |
| Specjalność           | wszystkie                 |           |           |      |
| Rok studiów / semestr | rok 3, semestr 6          |           |           |      |
| Status przedmiotu     | obowiązkowy               |           |           |      |
| Język przedmiotu      | polski                    |           |           |      |
| Forma zajęć           | wykład                    | ćwiczenia | seminaria | inne |
| Wymiar zajęć          | 15                        | 15        |           |      |
| Liczba punktów ECTS   | 2                         |           |           |      |

## 2. Cele przedmiotu

|    |   |
|----|---|
| C1 | Zapoznanie z przejawami i uwarunkowaniami motoryki ludzkiej i rozwojem zdolności motorycznych.                                |
| C2 | Nabycie wiedzy podstawowej z metod diagnozowania sprawności motorycznej, skalami ocen, interpretacją wyników pomiarów.        |
| C3 | Nabycie wiedzy o teoriach uczenia motorycznego, klasyfikacji ruchów oraz uczeniu programów motorycznych i technik sportowych. |

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- Ogólna znajomość budowy aparatu ruchowego człowieka, czynności wpływające na rozwój fizyczny i motoryczny człowieka, posługiwanie się siatkami centylowymi, znajomość czynników warunkujących wydolność organizmu.

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

| Symbol | Efekty uczenia się dla przedmiotu<br>Po zrealizowaniu przedmiotu student:  | Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów | Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6) |
|--------|--|---|--|
| EK1    | ma podstawową wiedzę na temat motoryki człowieka, procesu uczenia motorycznego oraz aspektów rozwojowych człowieka   | A1_W1<br>A1_W2<br>A1_W5                                 | P6S_WG   |
| EK2    | ma umiejętności praktycznego wykorzystania wiedzy z zakresu motoryczności człowieka, kształtowania i pomiaru zdolności motorycznych w wychowaniu fizycznym | A1_U10  | P6S_UW   |
| EK3    | jest gotowy do samodzielnego przeprowadzenia procesu przygotowania motorycznego w wychowaniu fizycznym   | A1_K12  | P6S_KR   |

## 5. Treści programowe

| <b>WYKŁADY</b>   |  |                      |
|------------------|--|----------------------|
| <b>Lp.</b>       | <b>Tematyka zajęć<br/>Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>   | <b>Liczba godzin</b> |
| W1               | Ruch przejawem życia człowieka. Antropomotoryka jako dziedzina wiedzy i przedmiot dydaktyczny. Zdolności motoryczne.                               | 2                    |
| W2               | Diagnostyka i diagnozowanie sprawności fizycznej. Koordynacja ruchowa.   | 2                    |
| W3               | Sprawność fizyczna i motoryczna.   | 2                    |
| W4               | Rozwój ruchowy człowieka w ontogenezie.  | 2                    |
| W5               | Uczenie motoryczne jako problem teoretyczny i praktyczny.  | 2                    |
| W6               | Pojęcie obciążenia w lekcji wychowania fizycznego, rekreacji i rehabilitacji ruchowej.   | 2                    |
| W7               | Genetyka populacyjna. Oceny siły kontroli genetycznej. Odziedziczalność a wytrenowalność – znaczenie praktyczne przy naborze i selekcji do sportu. | 3                    |
|                  | <b>Razem</b>   | <b>15</b>            |
| <b>ĆWICZENIA</b> |  |                      |
| <b>Lp.</b>       | <b>Tematyka zajęć<br/>Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>   | <b>Liczba godzin</b> |
| ĆW1              | Motoryczność człowieka – strony motoryczności, czynności, działania, predyspozycje, zdolności motoryczne.  | 2                    |
| ĆW2              | Zdolności kondycyjne – definicje, rodzaje, predyspozycje, rozwój w ontogenezie, metody pomiaru.  | 2                    |
| ĆW3              | Zdolności koordynacyjne – struktura zdolności koordynacyjnych.   | 2                    |
| ĆW4              | Zdolności kompleksowe – szybkość, zwinność. Gibkość jako właściwość morfofunkcjonalna.   | 2                    |
| ĆW5              | Rozwój motoryczności ludzkiej w ontogenezie.   | 2                    |
| ĆW6              | Klasyfikacja ruchów i umiejętności ruchowych. Sterowanie i regulacja ruchem.   | 2                    |
| ĆW7              | Determinanty i modyfikatory motoryki człowieka. Niepełnosprawność psychomotoryczna dzieci i dorosłych.   | 3                    |
|                  | <b>Razem</b>   | <b>15</b>            |

## 6. Metody dydaktyczne

|    |  |
|----|--|
| M1 | Wykład interaktywny z prezentacją multimedialną. |
| M2 | Analiza materiałów dydaktycznych.                |
| M3 | Prezentacja referatów.                           |
| M4 | Dyskusja, pogadanka.                             |
| M5 | Zadania projektowe.                              |

## 7. Obciążenie pracą studenta

| Forma aktywności  | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                              |   |
| Godziny wynikające z planu studiów  | 30  |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji   | 2   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>        |   |
| Przygotowanie się do zajęć  | 4   |
| Przygotowanie referatu  | 5   |
| Przygotowanie do sprawdzianu pisemnego  | 5   |
| Przygotowanie do egzaminu   | 9   |
| <b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b> | <b>55</b>   |
| Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu   | 2   |

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| F1 | Ocena z przygotowania do ćwiczeń. |
| F2 | Sprawdzian pisemny.               |
| F3 | Ocena za prezentację referatów.   |

### b. Ocena podsumowująca

|    |                  |
|----|------------------|
| P1 | Egzamin pisemny. |
|----|------------------|

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Przedmiot kończy się egzaminem pisemnym po VI semestrze.
- Studenta obowiązuje obecność na wykładach i ćwiczeniach oraz aktywność.

## 9. Kryteria oceny

| <b>Efekt uczenia się EK1</b> |   |
|------------------------------|---|
| na ocenę 2                   | Nie potrafi zdefiniować podstawowych pojęć dotyczących motoryczności i uczenia motorycznego.  |
| na ocenę 3                   | Posiada umiejętność zdefiniowania podstawowych elementów dotyczących motoryczności i uczenia motorycznego.  |
| na ocenę 4                   | Posiada umiejętność zdefiniowania właściwej terminologii z zakresu sprawności fizycznej, motoryczności człowieka. Student jest aktywny na zajęciach.                    |
| na ocenę 5                   | Posiada umiejętność zdefiniowania właściwej terminologii z zakresu sprawności fizycznej, motoryczności człowieka. Student jest aktywny na zajęciach, prowadzi dyskusję. |

| Efekt uczenia się EK2 |  |
|-----------------------|--|
| na ocenę 2            | Nie potrafi wymienić praktycznych metod wykorzystania wiedzy z zakresu motoryczności człowieka.  |
| na ocenę 3            | Potrafi wymienić praktyczne metody wykorzystania wiedzy z zakresu motoryczności człowieka.   |
| na ocenę 4            | Student posiada wiedzę z zakresu znajomości budowy aparatu ruchu człowieka, stosowanych testów sprawności motorycznej.   |
| na ocenę 5            | Student posiada wiedzę z zakresu znajomości budowy aparatu ruchu człowieka, potrafi w praktyce stosować testów sprawności motorycznej.   |
| Efekt uczenia się EK3 |  |
| na ocenę 2            | Nie potrafi samodzielnie przygotować procesu przygotowania motorycznego.   |
| na ocenę 3            | Posiada wiedzę z zakresu przygotowania procesu przygotowania motorycznego.   |
| na ocenę 4            | Posiada wiedzę z zakresu samodzielnego przygotowania i wykorzystania w praktyce procesu przygotowania motorycznego.  |
| na ocenę 5            | Posiada wiedzę z zakresu samodzielnego przygotowania i wykorzystania w praktyce procesu przygotowania motorycznego. Ma wiedzę praktyczną z zakresu diagnozowania aktywności fizycznej. |

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

| Efekty uczenia się | Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów | Cele przedmiotu | Treści programowe | Metody dydaktyczne | Sposoby oceny |
|--------------------|---|-----------------|-------------------|--------------------|---------------|
| EK1                | A1_W1, A1_W2<br>A1_W5                                   | C1              | W1–W7, ĆW–<br>ĆW5 | M1, M2, M4         | F1, F2, F3    |
| EK2                | A1_U10  | C2              | ĆW1–ĆW3, ĆW6      | M1–M4              | F1, F2, F3    |
| EK3                | A1_K12  | C3              | ĆW1, ĆW6          | M1–M5              | F1, F2        |

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

|    |   |
|----|---|
| 1. | Raczek J., <i>Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2010. |
| 2. | Fugiel J., <i>Motoryczność człowieka Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki</i> , Med-Pharm, 2017.            |
| 3. | Drabik J., <i>Testowanie sprawności fizycznej u dzieci, młodzieży i dorosłych</i> , AWF Gdańsk, 1997.           |
| 4. | Czabański B., <i>Kształtowanie psychomotoryczne</i> , AWF Wrocław, 2000.  |

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

|    |  |
|----|--|
| 1. | Raczek J., <i>Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych</i> , AWF Katowice, 2003. |
|----|--|

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

.....  
(kierownik zakładu)

.....  
(dzikan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)