

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Antropomotoryka

Kod przedmiotu WNoKF_SP_2_O_5_s _

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł Zakład Nauk o Aktywności Fizycznej i
Promocji Zdrowia

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu

prof. dr hab. Janusz Maciaszek

Osoby prowadzące przedmiot

1. prof. dr hab. Janusz Maciaszek
2. prof. AWF dr hab. Ida Laudańska-Krzemińska
3. dr Julia Ciężyńska
4. mgr Aneta Worska

Data opracowania: 01.09.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA DRUGIEGO STOPNIA			
Profil	OGÓLNOAKADEMICKI			
Specjalność	Trener Osobisty, Trener Przygotowania Motorycznego			
Rok studiów/semestr	rok 2, semestr 3			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	25	20		
Liczba punktów ECTS	4			

2. Cele przedmiotu

C01	Celem zajęć z antropomotoryki jest zaznajomienie studenta z podstawowymi terminami związanymi ze sprawnością fizyczną oraz motorycznością człowieka; teoriami dotyczącymi motoryczności człowieka.
C02	Celem zajęć jest również zaznajomienie studenta z genetycznymi, środowiskowymi i morfologicznymi uwarunkowaniami motoryczności; klasyfikacją, pomiarem i kształceniem zdolności motorycznych.
C03	Celem zajęć jest zaznajomienie studenta z podstawami teoretycznymi dotyczącymi opracowywania adekwatnych programów aktywności fizycznej; zastosowaniem praktycznym testów sprawności fizycznej i sposobami interpretacji wyników

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

Student, który rozpoczyna zajęcia z przedmiotu:

- posiada podstawową wiedzę (anatomiczną, biologiczną, biochemiczną) o budowie i funkcjach organizmu człowieka,
- posiada wiedzę o pedagogicznych i psychologicznych podstawach wychowania i kształcenia

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

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
EK1	Zna podstawowe terminy związane ze sprawnością fizyczną oraz motorycznością człowieka; zna teorie dotyczące motoryczności człowieka, potrafi opisać oraz wyjaśnić skutki aktywności fizycznej	K_W08	P7S_WK
EK2	potrafi wskazać i modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od potrzeb i możliwości osobnika	K_U05 K_U12	P7S_UW P7S_UO
EK3	potrafi samodzielnie przeprowadzić badania niezbędne dla oceny sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyniki badań w celu wykorzystania w działaniach wspomagających kształtowanie zdrowia i	K_U02 K_U06	P7S_UW

sprawności fizycznej		
----------------------	--	--

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Teoria motoryczności człowieka - przedmiot, zadania i metody badań	3
W2	Różne ujęcia sprawności fizycznej; Koncepcja „health - related fitness” jako teoretyczna podstawa kształcenia sprawności fizycznej.	2
W3	Motoryczność ludzka – pojęcia podstawowe; Forma, treść oraz idea ruchu; Klasyfikacja motoryczności w ujęciu J.Raczka oraz J.Szopy.	1
W4	Rozwój motoryczny człowieka w procesie ontogenezy	2
W5	Teoretyczne przesłanki procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych - Pojęcie uczenia się motorycznego;	2
W6	Genetyczne uwarunkowania predyspozycji i zdolności motorycznych oraz problem wytrenowalności.	2
W7	Środowiskowe uwarunkowania sprawności fizycznej.	2
W8	Morfologiczne uwarunkowania motoryczności człowieka	2
W9	Aktywność fizyczna a starzenie się osobnika i populacji	2
W10	Okresy sensytywne i krytyczne w rozwoju motoryczności człowieka	2
W11	Podstawowe przesłanki konstrukcji i realizacji programu aktywności fizycznej.	2
W12	Gibkość ciała - jej uwarunkowania, pomiar, trening oraz znaczenie.	2
W13	Uczenie się nawykowe, a uczenie się rozwiązywania problemu; Determinanty przebiegu efektów uczenia się motorycznego	1
	Razem	25
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zasady konstruowania testów w badaniach nad sprawnością fizyczną motorycznością.	2
ĆW2	Aktywność fizyczna w optymalizacji masy i składu ciała	2
ĆW3	Symetria i asymetria ruchów	2
ĆW4	Zdolności koordynacyjne i ich znaczenie	2
ĆW5	Analiza testu „EUROFIT”	2
ĆW6	Analiza testu „YMCA”	2
ĆW7	Zdolności siłowe i znaczenie treningu z oporem	2
ĆW8	Zdolności szybkościowe (anaerobowe) i ich kształcenie.	2
ĆW9	Zdolności wytrzymałościowe (aerobowe) i trening zdrowotny	2
ĆW10	Ocena poziomu aktywności fizycznej	2
	Razem	20

6. Metody dydaktyczne

M1	wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, prezentacja multimedialna z wykorzystaniem aplikacji Microsoft Teams.
M2	zajęcia seminaryjne (dyskusja)
M3	praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/referatu/konspektu
M4	praca w grupach w celu przygotowania prezentacji multimedialnej/testu sprawności fizycznej

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin
------------------	-----------------------

	na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	18
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	20
Przygotowanie do egzaminu	15
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	100
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	4

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	ocena merytorycznego przygotowania do ćwiczeń
F2	ocena aktywności w dyskusji
F3	ocena przygotowania i przedstawiania wypowiedzi/referatów/konspektów/prezentacji multimedialnych oraz przeprowadzenia testów sprawnościowych

b. Ocena podsumowująca

P1	sprawdzian pisemny (test jednokrotnego wyboru i/lub wypowiedź pisemna) z tematyki ćwiczeń
P2	egzamin pisemny (test jednokrotnego lub wielokrotnego wyboru i/lub wypowiedź pisemna) z treści wykładów i ćwiczeń

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- egzamin pisemny (dłuższa wypowiedź pisemna i/lub test)
- zaliczenie pisemne
- wykonanie pracy zaliczeniowej: przygotowanie projektu i/lub prezentacja, (ustna/przedstawiana podczas zajęć)

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie zna podstawowych terminów związanych ze sprawnością fizyczną oraz motorycznością człowieka; nie zna teorii dotyczących motoryczności człowieka, nie potrafi opisać oraz wyjaśnić skutków aktywności fizycznej
na ocenę 3	Student zna zaledwie kilka podstawowych terminów związanych ze sprawnością fizyczną oraz motorycznością człowieka; zna jedną teorię dotyczącą motoryczności człowieka, nie potrafi opisać oraz wyjaśnić skutków aktywności fizycznej
na ocenę 4	Student nie tylko zna terminy i teorie związane ze sprawnością fizyczną oraz motorycznością człowieka, ale również potrafi je porównać; potrafi opisać oraz wyjaśnić ogólne skutki aktywności fizycznej
na ocenę 5	Student nie tylko zna terminy i teorie związane ze sprawnością fizyczną oraz motorycznością człowieka, ale również potrafi je porównać; potrafi opisać oraz wyjaśnić szczegółowo skutki aktywności fizycznej
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi wskazać i modyfikować różnych form aktywności fizycznej w zależności od potrzeb i możliwości osobnika
na ocenę 3	Student potrafi wskazać i modyfikować zaledwie kilka form aktywności fizycznej, nie bierze pod uwagę wszystkich potrzeb i możliwości osobnika.
na ocenę 4	Student potrafi wskazać i modyfikować kilka różnych formy aktywności fizycznej w zależności od potrzeb i możliwości osobnika
na ocenę 5	Student potrafi wskazać i modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od

	potrzeb i możliwości osobnika
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi samodzielnie przeprowadzić badań niezbędnych dla oceny sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyników badań w celu wykorzystania w działaniach wspomagających kształtowanie zdrowia i sprawności fizycznej
na ocenę 3	Student potrafi z pomocą osoby trzeciej zaprojektować i przeprowadzić badania sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyniki badań w celu wykorzystania w działaniach wspomagających kształtowanie zdrowia i sprawności fizycznej
na ocenę 4	Student potrafi samodzielnie przeprowadzić i z pomocą osoby trzeciej zaprojektować badania niezbędne dla oceny sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyniki badań w celu wykorzystania w działaniach wspomagających kształtowanie zdrowia i sprawności fizycznej
na ocenę 5	Student potrafi samodzielnie zaprojektować i przeprowadzić badania niezbędne dla oceny sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyniki badań w celu wykorzystania w działaniach wspomagających kształtowanie zdrowia i sprawności fizycznej

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W08	C01	W1 - W2	M1, M2	P2
EK2	K_U05 K_U12	C01, C02, C03	W3 - W10 ĆW2, ĆW4 ĆW7 - ĆW9	M1, M2, M3, M4	P1, P2
EK3	K_U02 K_U06	C02, C03	W9- W12 ĆW1 - ĆW10	M1, M2, M3 M4	P1, P2 F1, F2, F3

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	W. Osiński: Antropomotoryka. Podręcznik nr 49. AWF Poznań 2003;
2	B. Don Franks: Test sprawności fizycznej dzieci i młodzieży - YMCA. Poznań 1994 (przekład: W.Osiński, E.Wachowski);
3	Joachim Raczek: Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2010, wyd.1
4	EUROFIT – Europejski Test Sprawności Fizycznej. Kraków 1989 (przekład H. Grabowski, J. Szopa);

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Czasopismo "Antropomotoryka" - wszystkie dotychczasowe zeszyty;
2	D. Docherty. Measurement in pediatric exercise science. Human Kinetics, Champaign, IL 1996;
3	R. Malina, C. Bouchard. Growth, maturation, and physical activity. Human Kinetics, Champaign, IL 1991;



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu