

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Biologiczny rozwój człowieka i biorytmy w sporcie

Kod przedmiotu WNoKF_SP_2_o_9_s _

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł

Zakład Biologicznego Rozwoju Człowieka

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu

prof. AWF dr hab. Anna Demuth

Osoby prowadzące przedmiot

1. prof. AWF dr hab. Urszula Czerniak
2. prof. AWF dr hab. Anna Demuth
3. prof. AWF dr hab. Dariusz Wieliński
4. dr Joanna Ratajczak
5. dr Ewa Bryl

Data opracowania: 30.08.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA DRUGIEGO STOPNIA			
Profil	OGÓLNOAKADEMICKI			
Specjalność	1-Trener przygotowania motorycznego, 2-Trener osobisty			
Rok studiów/semestr	II rok, semestr 3			
Status przedmiotu	obowiązkowy dla specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	10	5	0	0
Liczba punktów ECTS	3			

2. Cele przedmiotu

C01	Opanowanie przez studenta wiedzy z zakresu antropometrycznej oceny rozwoju fizycznego człowieka oraz nabycie umiejętności zastosowania poznanych metod dla potrzeb treningu sportowego.
C02	Zastosowanie wiedzy z zakresu biorytmów w planowaniu treningu sportowego

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

- Znajomość wiedzy biologicznej na poziomie szkoły średniej
- Znajomość budowy anatomicznej człowieka

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	posiada wiedzę na temat rozwoju osobniczego człowieka i znaczenia biorytmów w planowaniu treningu sportowego	K_W02 K_U03 K_K01	P7S_WG P7S_UW P7S_KK
EK2	zna metody i techniki oceny poziomu rozwoju fizycznego osobnika w różnych okresach ontogenezy	K_W02 K_U03	P7S_WG P7S_UW

5. Treści programowe

Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
WYKŁADY		
W1	Ontogenetyczny rozwój człowieka – wprowadzenie do przedmiotu. Podstawowe pojęcia i procesy. Czynniki rozwoju człowieka i skutki ich działania.	3
W2	Periodyzacja rozwoju ontogenetycznego.	3

W3	Zjawisko trendu sekularnego i akceleracji rozwoju, przyczyny i przejawy.	2
W4	Chronobiologiczne podstawy programowania pracy trenera - rytmy biologiczne w zdrowiu i chorobie.	2
	Razem	10
ĆWICZENIA		
ĆW1	Kryteria i metody oceny rozwoju fizycznego człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem progresywnej fazy rozwoju. Prognozowanie dorosłych wymiarów ciała.	3
ĆW2	Ocena chronotypu dobowego i architektura snu. Zmiany stref czasowych i znaczenie biorytmów w planowaniu treningu. Zaliczenie końcowe.	2
	Razem	5
	Łącznie ćwiczenia i wykłady	15

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykłady / ćwiczenia – wiadomości przekazywane w formie ustnej przy szerokim wykorzystaniu pomocy naukowych (prezentacje multimedialne, normy rozwojowe, karty pracy itd.). Prezentacja multimedialna prowadzona zdalnie z wykorzystaniem aplikacji Microsoft Teams.
M2	Wybrane tematy ćwiczeń prowadzone w kilkusobowych zespołach, w tym prezentacje multimedialne przygotowane przez studentów
M3	Praca indywidualna

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	1
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	20
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	15
Przygotowanie do zaliczenia i egzaminu	25
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	76
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	3

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Umiejętność diagnozy stanu rozwoju fizycznego oraz praktyczne zastosowanie wiedzy z zakresu biorytmów w planowaniu treningu sportowego
----	--

b. Ocena podsumowująca

P1	Egzamin pisemny obejmujący treści przekazane w trakcie wykładów i ćwiczeń
----	---

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest aktywny udział w ćwiczeniach oraz potwierdzenie przez studenta umiejętności wykorzystania w praktyce nabytej wiedzy teoretycznej w trakcie ćwiczeń i uzyskanie oceny pozytywnej z przedstawionej prezentacji.
- Student, który uzyskał z ćwiczeń ocenę pozytywną zdaje egzamin z całości przedmiotu z uwzględnieniem treści teoretycznych z ćwiczeń i wykładu.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Nie posiada wiedzy na temat rozwoju osobniczego człowieka i znaczenia biorytmów w planowaniu treningu sportowego
na ocenę 3	Dostatecznie zna problematykę rozwoju osobniczego człowieka i znaczenia biorytmów w planowaniu treningu sportowego
na ocenę 4	Dobrze zna problematykę rozwoju osobniczego człowieka i znaczenia biorytmów w planowaniu treningu sportowego
na ocenę 5	Bardzo dobrze zna problematykę rozwoju osobniczego człowieka i znaczenia biorytmów w planowaniu treningu sportowego
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Nie zna i nie potrafi zastosować metod i technik oceny poziomu rozwoju fizycznego osobnika w różnych okresach ontogenezy
na ocenę 3	Dostatecznie zna i potrafi zastosować metody i techniki oceny poziomu rozwoju fizycznego osobnika w różnych okresach ontogenezy
na ocenę 4	Dobrze zna i potrafi zastosować metody i techniki oceny poziomu rozwoju fizycznego osobnika w różnych okresach ontogenezy
na ocenę 5	Bardzo dobrze zna i potrafi zastosować metody i techniki oceny poziomu rozwoju fizycznego osobnika w różnych okresach ontogenezy

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W02, K_U03 K_K01	C01 C02	W1-W4 ĆW1-ĆW2	M1 – M3	F1, P1
EK2	K_W02 K_U03	C01 C02	W1-W4 ĆW1-ĆW2	M1 – M3	F1, P1

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

1.	Jopkiewicz A., Suliga E.: Biologiczne podstawy rozwoju człowieka. Kielce 1995
2.	Malinowski A., Strzałko J.: Antropologia. PWN. Poznań 1985
3.	Kaczmarek M, Wolański N. Rozwój biologiczny człowieka od poczęcia aż do śmierci. PWN, Warszawa, 2018
4.	Buśko K., Charzewska J., Metody oceny wieku biologicznego w różnych fazach ontogenezy: teoria i praktyka. Warszawa, Akademia Wychowania Józefa Piłsudskiego, 2011
5.	Waterhouse J., Minors D., Waterhouse, M., Zielińska M. (tł.). Twój zegar biologiczny: jak żyć z nim w zgodzie. Książka i Wiedza, Warszawa 1993
6.	Pflugbeil K.J., Ososko U. (tł.). Zegar biologiczny: życie w zgodzie z rytmem natury. Astrum, Wrocław 2000

b. Literatura uzupełniająca

1.	Malinowski A Biomedyczne podstawy rozwoju: repetytorium dla każdego.. WSiPA, Poznań 2013
2.	Kosińska M.: Stan okołourodzeniowy potomstwa jako efekt interakcji układu płód – matka – środowisko. Wydawnictwo Naukowe UAM. Poznań 2011
3.	Malinowski A, Tatarczuk J., Asienkiewicz R. (red.): Ontogeneza i promocja zdrowia w aspekcie medycyny, antropologii i wychowania fizycznego. UZ, Zielona Góra 2002
4.	Rybakowa M., Endokrynologia wieku rozwojowego, cz.1. Auksologia. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 1994
5.	Graf C., Gawłowski K. (tł.). Księżyc i rytmy życia: magiczny wpływ Księżycy na życie codzienne: zegar biologiczny człowieka do 2000 roku. Stier, Irmtrud. Il. Kalliope, Warszawa 1995



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu