

<b>Nazwa przedmiotu/modułu:</b>		<b>Antropomotoryka</b>				
<b>Nazwa angielska:</b>		Anthropokinetics				
<b>Kierunek studiów:</b>		Wychowanie fizyczne				
<b>Tryb/Poziom studiów:</b>		Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie				
<b>Profil studiów</b>		praktyczny				
<b>Jednostka prowadząca:</b>		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Medycznych i Technicznych, Zakład Wychowania Fizycznego				
<b>Prowadzący przedmiot:</b>		dr hab. Jarosław Fugiel				
<b>Formy zajęć, liczba godzin</b>						
<b>Semestr</b>	<b>W</b>	<b>C</b>	<b>L</b>	<b>WR</b>	<b>Łącznie</b>	
1	15	30	-	-	45	
<b>Cel przedmiotu:</b>						
C1 – Opanowanie podstawowej wiedzy dotyczącej motoryczności człowieka oraz nabycie umiejętności testowania sprawności fizycznej, sprawności motorycznej oraz aktywności fizycznej osób w różnym wieku.						
<b>Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:</b>						
brak						
<b>Oczekiwane efekty kształcenia:</b>						
<b>Wykłady</b>						
EU1 – Student zna różne koncepcje struktury motoryczności człowieka.						
EU2 – Student zna podstawowe pojęcia związane z opisem motoryczności ludzkiej. Definiuje i rozróżnia pojęcia: sprawność fizyczna, sprawność motoryczna.						
EU3 – Student potrafi opisać rozwój motoryczny na poszczególnych etapach ontogenezy. Potrafi wskazać zmiany motorycznym w odniesieniu do wieku kalendarzowego.						
EU4 – Student zna endogenne i egzogenne uwarunkowania sprawności fizycznej oraz ma świadomość konsolidacji tych modyfikatorów na rozwój morfofunkcjonalny człowieka.						
EU5 – Student zna koncepcję sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie i wie, jaką rolę w tej koncepcji ma aktywność fizyczna. Definiuje aktywność fizyczną i wymienia metody jej pomiaru.						
EU 6 - Student wie jak wygląda proces uczenia i nauczania czynności ruchowych, poznaje czym jest asymetria funkcjonalna i dynamiczna oraz w jaki sposób się je ocenia.						
<b>Ćwiczenia</b>						
EU7 – Student potrafi zmierzyć podstawowe cechy somatyczne, zna morfologiczne uwarunkowania sprawności fizycznej, zna wybrane metody diagnozujące sprawność fizyczną, potrafi dobrać odpowiednie próby motoryczne do określonych zdolności motorycznych. Student demonstruje przed grupą próby motoryczne z wybranych zdolności sprawności fizycznej. Wykrywa potencjalne zagrożenia bezpieczeństwa podczas wykonywania prób sprawności fizycznej. Pełni funkcję osoby nadzorującej przebieg próby sprawnościowej u studentów, odpowiada za poprawność wykonywanych zadań sprawnościowych oraz ich dokumentację. Interpretuje wyniki indywidualne w kontekście norm. Dokonuje podstawowych obliczeń statystycznych na wynikach pomiarów somatycznych i motorycznych w populacji oraz interpretuje uzyskane dane.						
EU8 – Student potrafi opisać podstawowe zdolności motoryczne człowieka. Porównuje próby motoryczne z wybranych czynników motorycznych, a pochodzące z różnych testów sprawności fizycznej. Analizuje możliwość przełożenia wyników testów motorycznych w różnych warunkach (sala gimnastyczna, korytarz, boisko szkolne, teren itp.).						
EU9 – Student ma podstawową wiedzę o motoryczności człowieka i świadomość ważności tej wiedzy w ocenie okresowej sprawności fizycznej jednostki dla rozpoznania problemów zdrowotnych i sprawności fizycznej.						

człowieka w życiu codziennym.	
<b>Treści programowe:</b>	
<b>Forma zajęć: wykład</b>	
W. 1	Struktura motoryczności człowieka – różne modele. Wyjaśnienie terminów: motoryczność. strona potencjalna i efektywna motoryczności. Definicja i podział predyspozycji, zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych.
W. 2	Sprawność fizyczna, sprawność motoryczna – poglądy, definicje. Wprowadzenie do ontogenezy.
W. 3	Rozwój motoryczności w ontogenezie
W. 4	Genetyczne i środowiskowe czynniki rozwoju człowieka.
W. 5	Koncepcja „Health-Related Fitness” („sprawność związana ze zdrowiem”).
W. 6	Aktywność fizyczna i jej rola w optymalizacji masy i składu ciała.
W. 7	Symetria i asymetria. Uczenie i nauczanie czynności ruchowych.
<b>Suma godzin</b>	
<b>Forma zajęć: ćwiczenia</b>	
Ćw. 1	Antropomotoryka w systemie nauk.
Ćw. 2	Problematyka testowania sprawności motorycznej człowieka: cele testowania, kryteria podziału testów i zasady ich konstruowania.
Ćw. 3	Przegląd i krytyczna ocena testów sprawności fizycznej dla dzieci i młodzieży.
Ćw. 4	Kolokwium I. Testowanie sprawności fizycznej osób dorosłych (EUROFIT dla dorosłych. Senior Fitness Test) – założenia testów, omówienie prób
Ćw. 5	Metody diagnozowania aktywności fizycznej. Analiza dostępnych kwestionariuszy oraz rozpoznanie funkcji mierników ruchu.
Ćw. 6	Ocena aktywności fizycznej własnej za pomocą IPAQ, wyliczenie tygodniowego wydatku energetycznego.
Ćw. 7	Morfologiczne uwarunkowania motoryczności człowieka: pomiary cech somatycznych i składu ciała. Obliczanie i interpretacja wskaźników: BMI oraz WHR.
Ćw. 8	Relatywna ocena sprawności motorycznej. Zasady tworzenia biologicznych układów odniesienia.
Ćw. 9	Kolokwium II Europejski Test Sprawności Fizycznej dla dzieci i młodzieży – analiza badanych zdolności motorycznych, opis prób.
Ćw. 10	Zdolności siłowe – pomiar siły ścisku ręki - ćwiczenia laboratoryjne, dokumentacja danych. Asymetria dynamiczna.
Ćw. 11	Zdolności szybkościowe - tapping test - ćwiczenia laboratoryjne, dokumentacja danych.
Ćw. 12	Zdolności koordynacyjne – różnicowanie kinestetyczne siły i/lub ocena gibkości i/lub ocena poczucia równowagi – ćwiczenia laboratoryjne, dokumentacja danych.
Ćw. 13	Kolokwium III Zdolności wytrzymałościowe.
Ćw. 14	Analiza i interpretacja wyników prób motorycznych - podstawowe charakterystyki statystyczne (średnia, odchylenie standardowe, współczynniki zmienności, rozkłady częstości, korelacje).

Ćw. 15		Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych uzyskanych podczas kursu. Zaliczenie przedmiotu.
Suma godzin		
Narzędzia dydaktyczne:		
1.	Prezentacje multimedialne, foliogramy, filmy.	
2.	Ankiety, przyrządy do badania predyspozycji i zdolności motorycznych.	
Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F1	Kolokwium I (2-10 pytań)	
F2	Kolokwium II (2-10 pytań).	
F3	Kolokwium III (2-10 pytań)	
F4	Referat. Dyskusja studentów dotycząca przedstawionych zagadnień, mieszczących się w programie i jakości referatu.	
F5	Praca indywidualna/zbiorowa polegająca na opracowaniu statystycznym danych uzyskanych z prób pomiarów somatycznych przeprowadzonych podczas ćwiczeń. Analiza i interpretacja otrzymanych	
P	Egzamin pisemny w postaci 10 – 20 krótkich pytań.	
Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		45
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta)		1
Przygotowanie się do zajęć		14
SUMA		60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		4
Literatura podstawowa i uzupełniająca		
Literatura podstawowa:		
1. Fugiel J. Czajka K., Posłuszny P., Sławińska T. (2017) Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki. MEDFARM, Wrocław.		
2. Osiński W. (2003) Antropomotoryka. AWF, Poznań.		
3. Raczek J. (2010) Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. PZWL, Warszawa.		
4. Szopa J., Mleczo E., Żak S. (2000) Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa – Kraków.		
5. EUROFIT – Europejski Test Sprawności Fizycznej. AWF Kraków. Przekł. z ang.: H. Grabowski i J. Grabowska.		
Literatura uzupełniająca:		
1. Biernat E., Stupnicki R. (2005) Przegląd międzynarodowych kwestionariuszy stosowanych w badaniu fizycznej. Wychowanie Fizyczne i Sport, 49(2), 61-85.		
2. Charzewska J. (red.) (2006) Otyłość - epidemią XXI wieku: Dziewiąte Warsztaty Antropologiczne im. Janusza Charzewskiego. Komitet Antropologii Polskiej Akademii Nauk, Zakład Antropologii Akademii Fizycznego w Warszawie, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Warszawa.		
3. Drabik J. (1997) Mierzenie sprawności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych. AWF, Gdańsk.		
4. Drabik J. (2003) Krótko o znaczeniu aktywności fizycznej, dłużej o przyczynach jej braku. Wychowanie Fizyczne i Sport, 4, 8.		
5. Ignasiak Z. Sławińska T., Domaradzki J., Fugiel J., Krynicka-Pieleszek I., Rożek-Piechura K., Żurek G. (2007) Rozwój funkcjonalny dzieci i młodzieży z Legnicko-Głogowskiego Okręgu Miedziowego morfologicznego. Studia i Monografie, AWF, Wrocław.		
6. Ignasiak Z., Domaradzki J., Sławińska T., Żurek G. (2002) Rozwój morfofunkcjonalny dzieci z terenów przemysłowych. Studia i Monografie, AWF, Wrocław, 61.		

7. Osiński W. (1996) Motoryczność człowieka - jej struktura, zmienność i uwarunkowania. AWF, Poznań.
8. Raczek J., Mynarski W., Ljach W.I. (2002) Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności. AWF, Katowice.
9. Sławińska T. (2000) Uwarunkowania środowiskowe w rozwoju motorycznym dzieci wiejskich. AWF, Katowice.
10. Stanisław A. (2006) Przystępny kurs statystyki: z zastosowaniem STATISTICA PL na przykładach z metod. Statystyki podstawowe. StatSoft, Kraków.

Efekty kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne
EU 1	K_W01	C1	W.1, Ćw.1	1
EU 2	K_W02	C1	W.1, W.2, Ćw.1	1
EU 3	K_W02, K_W04, K_U01	C1	W.3	1
EU 4	K_W01, K_W02	C1	W.4	1
EU 5	K_W01, K_W02 K_U06,	C1	W.5, W.6, Ćw.5, Ćw.6, Ćw.7	1,2
EU 6	K_W01	C1	W.7	1
EU 7	K_W01, K_W02 K_W09, K_U02, K_U06, K_U10, K_K02, K_K07	C1	Ćw.2, Ćw.3, Ćw.4, Ćw.7, Ćw. .8, Ćw.14	1,2
EU 8	K_W02, K_W04 K_U02	C1	Ćw. 9-13	1,2
EU 9	K_W09, K_U08, K_U10, K_K02, K_K05, K_K07	C1	W.1-7, Ćw. 1-15	1

## II. FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY

Formy oceny	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5
F1, P	Student nie wie czym się zajmuje antropomotoryka, nie zna struktury motoryczności człowieka, ani terminów z nią związanych; nie umie podać współczesnych definicji sprawności fizycznej i motorycznej, nie wie co to jest ontogeneza, nie zna podziału na okresy, nie umie scharakteryzować rozwoju motorycznego człowieka na tle przemian morfo-funkcjonalnych w poszczególnych okresach	Student wie czym się zajmuje antropomotoryka, umie omówić tylko jeden model struktury motoryczności człowieka - wg Szopy i wsp., umie podać definicje strony potencjalnej i efektywnej motoryczności, predyspozycji, zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych, zna współczesną	Student wie czym się zajmuje antropomotoryka, umie omówić dwa modele struktury motoryczności człowieka wg 1) Szopy i wsp. oraz 2) Osińskiego lub Raczka, umie podać definicje i omówić strony potencjalną i efektywną motoryczności, predyspozycje, zdolności motoryczne i umiejętności	Student wie czym się zajmuje antropomotoryka, umie krytycznie ocenić modele struktury motoryczności 1) Szopy i wsp. oraz 2) Osińskiego, umie podać definicje i omówić strony potencjalną i efektywną motoryczności, predyspozycje, zdolności motoryczne i umiejętności

		definicję sprawności fizycznej i motorycznej, wie co to jest ontogeneza, zna podział na okresy, umie scharakteryzować rozwój motoryczny człowieka na tle przemian morfo-funkcjonalnych w poszczególnych okresach	ruchowe, zna współczesne poglądy na sprawność fizyczną i motoryczną, zna pojęcia ontogenezy i filogenezy, zna podział ontogenezy na okresy, umie scharakteryzować rozwój motoryczny człowieka na tle przemian morfo-funkcjonalnych w poszczególnych okresach	w ujęciu filozoficznym oraz podział na okresy, umie scharakteryzować motoryczny cykl przemian morfo-funkcjonalnych w poszczególnych okresach
F2, P	Student nie wie jakie są genetyczne uwarunkowania sprawności fizycznej oraz jakimi metodami się je ocenia, nie wie jakie czynniki środowiskowe modyfikują rozwój morfofunkcjonalny człowieka, nie zna koncepcji „Heath-related fitness”, nie zna definicji aktywności ruchowej i metod jej oceniania, nie rozróżnia pojęć asymetria morfologiczna, funkcjonalna i dynamiczna, nie zna teorii dotyczącej uczenia się i nauczania czynności ruchowych	Student wie jakie są genetyczne uwarunkowania sprawności fizycznej oraz jakimi metodami się je ocenia, umie wymienić czynniki środowiskowe modyfikujące rozwój morfofunkcjonalny człowieka, zna założenia i czynniki koncepcji „Heath-related fitness”, zna współczesne poglądy na aktywność ruchową i w jaki sposób się ją ocenia, wie czym się różni: asymetria morfologiczna, funkcjonalna i dynamiczna, zna teorie dotyczącej uczenia się i nauczania czynności ruchowych	Student wie jakie są genetyczne uwarunkowania sprawności fizycznej poszczególnych zdolności motorycznych oraz jakimi metodami się je ocenia, umie wymienić czynniki środowiskowe modyfikujące rozwój morfofunkcjonalny człowieka, zna założenia i czynniki koncepcji „Heath-related fitness”, zna współczesne poglądy na aktywność ruchową i w jaki sposób się ją ocenia, wie czym się różni: asymetria morfologiczna, funkcjonalna i dynamiczna, zna teorie dotyczącej uczenia się i nauczania czynności ruchowych	Student ma wiedzę nt genetycznej i populacyjnej genetycznej uwarunkowania sprawności fizycznej poszczególnych zdolności motorycznych oraz jakimi metodami się je ocenia, krytycznie ocenia metody oceny środowiskowe modyfikujące rozwój morfofunkcjonalny człowieka i jakie czynniki koncepcji „Heath-related fitness”, omówić znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju człowieka i w jaki sposób się ją ocenia, wie czym się różni: asymetria morfologiczna, funkcjonalna i dynamiczna, zna teorie dotyczącej uczenia się i nauczania czynności ruchowych
F3, P	Student nie zna morfologicznych uwarunkowań sprawności fizycznej, zasad konstruowania	Student zna morfologiczne uwarunkowania	Student zna morfologiczne uwarunkowania	Student zna morfologiczne uwarunkowania

	testów sprawności fizycznej, podziału i znaczenia testów, nie umie opisać EUROFITU dla dzieci i młodzieży, dorosłych i Senior Fitness Testu, nie umie przeanalizować jakie czynniki są badane w poszczególnych próbach motorycznych, nie umie scharakteryzować poszczególnych zdolności motorycznych	sprawności fizycznej, zasady konstruowania testów sprawności fizycznej, podział i znaczenia testów, umie opisać EUROFIT dla dzieci i młodzieży, dorosłych i Senior Fitness Test, umie przeanalizować jakie czynniki są badane w poszczególnych próbach motorycznych, umie scharakteryzować poszczególne zdolności motoryczne	sprawności fizycznej, zasady konstruowania testów sprawności fizycznej, podział i znaczenia testów, umie opisać miernik sprawności fizycznej Mydlarskiego, test sprawności fizycznej Denisiuka, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej z 1971 roku, EUROFIT dla dzieci i młodzieży, dorosłych i Senior Fitness Test, umie przeanalizować jakie czynniki są badane w poszczególnych próbach motorycznych, umie scharakteryzować poszczególne zdolności motoryczne, ich predyspozycje oraz rozwój w ontogenezie	ontogenezie, szczegółowo konstruowania sprawności fizycznej i znaczenia testów, opisać miernik fizycznej Mydlarskiego, test sprawności fizycznej Denisiuka, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej z 1971 roku, EUROFIT dla dzieci i młodzieży, dorosłych i Senior Fitness Test, krytycznie przeanalizować przydatność testów w aspekcie przez poszczególne czynniki, u scharakteryzować poszczególne zdolności motoryczne, predyspozycje i ontogenezie
F4	Brak referatu. Referat nie na temat lub zawiera fragmenty treści przekopiowane z Internetu, książek i artykułów, od kolegów.	Treści poprawne. Referat odczytany, bez ilustracji graficznej.	Treści poprawne. Referat wygłoszony, zilustrowany graficznie (folio-gramy, rysunki na tablicy).	Treści poprawne. Referat ładnie prezentacja
F5	Nieprawidłowe wyniki obliczeń, niepoprawne graficzne przedstawienie rozkładu częstości analizowanych cech, brak umiejętności interpretacji uzyskanych wyników.	Poprawne policzenie wartości średnich analizowanych cech, poprawne narysowanie rozkładów częstości, umiejętność interpretacji wyników.	Tak, jak na ocenę dostateczną, ponadto: umiejętność graficznego przedstawienia związku dwóch cech oraz jego interpretacja.	Tak, jak na ocenę ponadto: umi policzenia i ich różnicowanie wewnątrzgrupowe analizowanych odchyleń standardowych i współczynnik
<b>XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie</b>				
1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć 2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy				

oraz na stronie internetowej WPT.

3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)