



OLSZTYŃSKA SZKOŁA WYŻSZA
Wydział Nauk o Zdrowiu

| | | |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PRZEDMIOT: Antropomotoryka | | PUNKTY ECTS 2 |
| KIERUNEK: WYCHOWANIE FIZYCZNE | | |
| SPECJALNOŚĆ: - | | STATUS PRZEDMIOTU obligatoryjny |
| RODZAJ STUDIÓW: niestacjonarne | | GRUPA PRZEDMIOTÓW B |
| POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia | | |
| ROK/ SEMESTR: II/3 | | PROFIL KSZTAŁCENIA profil praktyczny |
| Wykłady – liczba godzin 10 | Ćwiczenia – liczba godzin 10 | wymagania wstępne/ zaliczone przedmioty poprzedzające: anatomia, fizjologia wysiłku fizycznego, teoria sportu, teoria wychowania, psychologia rozwojowa |
| Język wykładowy | Forma zaliczenia zaliczenie z oceną | |
| polski | | |

I. Jednostka organizacyjna: Wydział Nauk o Zdrowiu

II. Cele i zadania przedmiotu:

1. Zapoznanie studentów ze współczesną antropomotoryką, jako samodzielną dyscypliną naukową.
2. Zrozumienie przez studentów podstawowej struktury motoryczności i systematyki czynności ruchowych człowieka.
3. Zrozumienie znaczenie wpływu czynników genetycznych oraz środowiskowych na uwarunkowania rozwoju motoryczności.
4. Pozna metody i techniki pomiarowe do oceny rozwoju fizycznego, będzie potrafił wykonać pomiary antropometryczne oraz będzie w stanie w sposób właściwy wybrać i przeprowadzić testy sprawności motorycznej.
5. Będzie potrafił przedstawić analizę biomechaniczną prostych i złożonych ruchów człowieka oraz dobrać stosowne ćwiczenia kształtujące w celu optymalnego obciążenia organizmu.
6. Zdobędzie umiejętność interpretowania wyników diagnozy rozwoju somatycznego i motorycznego. Będzie potrafił opracować mini-program usprawniający słabe strony motoryczności.

III. Forma zajęć: wykład kursowy- Wk, wykład problemowy- Wp, ćwiczenia audytoryjne- A, warsztaty- W, ćwiczenia laboratoryjne- L

IV. Treści programowe:

| Nr | Temat wykładu |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wk1 | Antropomotoryka – jako dyscyplina naukowa. Podstawowe procesy w ontogenezie. |
| Wk2 | Rozważania terminologiczne w naukach o motoryczności (sprawność motoryczna a sprawność fizyczna). Cechy jakościowe, cechy ilościowe – cechy ruchu. |
| Wp3 | Struktura motoryczności: Strona potencjalna – strona efektywna, nawyk ruchowy. |

| | |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wp4 | Systematyka czynności ruchowych człowieka. |
| Wk5 | Genetyczne uwarunkowania rozwoju zdolności motorycznych. Dziedziczenie a wytrenowanie. |
| Wk6,7 | Somatyczne i rozwojowe uwarunkowania sprawności motorycznej – aspekty sprawności motorycznej |
| Wp8 | Pomiar sprawności fizycznej w wychowaniu fizycznym |
| Nr | Temat ćwiczenia |
| W1 | Uwarunkowania rozwojowe sprawności fizycznej |
| W2 | Zmienność ontogenetyczna zdolności motorycznych na tle ich predyspozycji. |
| W3 | Środowiskowe uwarunkowania sprawności fizycznej. |
| L4 | Wykorzystanie metod i technik pomiarowych do oceny rozwoju fizycznego - w praktycznym działaniu. |
| L5 | Wykorzystanie metod i technik pomiarowych do oceny rozwoju fizycznego - w praktycznym działaniu. |
| W6,W7 | Interpretacja wyników diagnozy rozwoju somatycznego i motorycznego. Opracowanie mini-programu usprawniającego słabe strony motoryczności, poprzez właściwą analizę biomechaniczną ruchów człowieka, dobierając odpowiednie ćwiczenia kształtujące. |

V. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Osiński W., Antropomotoryka, Poznań 2003.
2. Raczek J., Antropomotoryka, Teoria motoryczności człowieka w zarysie, Warszawa 2010.
3. Szopa J., Mleczo E., Żak S., Podstawy antropomotoryki, Warszawa-Kraków 2004.
4. Drabik J., Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej, Gdańsk 1996.
5. Przewęda R., Dobosz J., Kondycja fizyczna polskiej młodzieży, Warszawa 2003.
6. Przewęda R., Trześniowski R., Sprawność fizyczna polskiej młodzieży w świetle badań z roku 1989, Warszawa 1996.

Literatura uzupełniająca:

1. Chromiński Z., Wiek biologiczny a sprawność fizyczna uczniów w wieku 10-15 lat, Warszawa 1981.
2. Chromiński Z., Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży, Warszawa 1987.
3. Pilicz S., Pomiar sprawności fizycznej w wychowaniu fizycznym, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 1996, nr 2.

VI. Efekty kształcenia:

| Efekt uczenia się: | Nr efektu | Student, który zaliczył przedmiot: | Odniesienie do efektów kierunkowych |
|------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| w zakresie wiedzy | 01 | Zna i rozumie podstawowe procesy zachodzące w organizmie człowieka w ontogenezie. | K_W01 |
| | 02 | Zna genetyczne, środowiskowe i somatyczne uwarunkowania motoryczności. | K_W06 |
| | 03 | Zna podstawowe metody i techniki pomiarowe do oceny rozwoju fizycznego oraz dostępne testy do oceny podstawowych komponentów sprawności fizycznej. | K_W07 |
| w zakresie umiejętności | 04 | Potrafi wykorzystać podstawowe metody i techniki pomiarowe do oceny rozwoju fizycznego oraz dostępne testy do oceny podstawowych komponentów sprawności fizycznej oraz interpretacji uzyskanych wyników tych badań. | K_U01 |
| | 05 | Potrafi przeprowadzić badania i testy w zakresie diagnozy indywidualnej | K_U08 |
| w zakresie kompetencji społecznych | 06 | Potrafi okazać tolerancję i wyrozumiałość wobec braków i niedoskonałości w poziomie sprawności fizycznej | K_K05 |
| | 07 | Formułuje opinie dotyczące wychowanka na podstawie analizy i syntezy danych uzyskanych z przeprowadzonej diagnozy. | K_K11 |

VII. Sposoby oceny: (F - formująca; P – podsumowująca)

F1 – udział w dyskusji

F2 – wykonanie pomiarów antropometrycznych i testów sprawności fizycznej, połączone z interpretacją wyników badań

F3 – opracowanie mini-programu usprawniającego

P1 – zaliczenie pisemne

VIII. Sposób weryfikacji efektów kształcenia

| Nr efektu | Forma zajęć | Sposób oceny |
|-----------|-------------------|----------------|
| 01 | Wk1,Wk2,W1 | F1, P1 |
| 02 | Wp3,Wp4 | F1, P1 |
| 03 | Wk5, Wk6,7, W2,W3 | F1, P1 |
| 04 | Wp8,L4,L5 | F1, F2, P1 |
| 05 | W6,7, L4,L5 | F1, F2, F3, P1 |
| 06 | W6,W7 | F1, F3, P1 |
| 07 | Wk5, Wk6,7, W2,W3 | F2, F3, P1 |

IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w wykładach 10 h

- udział w ćwiczeniach 10 h

RAZEM: 20 h

2. Samodzielna praca studenta

- przygotowanie do zaliczenia przedmiotu 10 h

- do przeprowadzenia pomiarów antropometrycznych i testów sprawności fizycznej 10 h

- opracowanie mini-programu 10 h

RAZEM: 30 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta 50 h

OGÓLEM:

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 2

X. Prowadzący zajęcia: mgr Dominik Sitarski