

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Antropomotoryka	
0912/O/7/ST-NST/J-J2_9			Anthropomotorics	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2020/2021		
Kierunek		Lekarski		
w zakresie		nauk medycznych		
Poziom studiów		jednolite studia magisterskie		
Profil studiów		ogólnoakademicki		
Forma studiów		stacjonarne/niestacjonarne		
Semestr / semestry		III Semestr		
Przynależność do grupy zajęć		Moduł: J2 – Oferta Uczelni – przedmioty do wyboru (Przedmiot do wyboru V)		
Status przedmiotu		do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	15 [h]	1,5 ECTS
		Ćwiczenia	30 [h]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	-----		ECTS
	z dyscypliną	Nauki biologiczne,		3 ECTS
Forma nauczania		tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Wpis na III Semestr		
Jednostka prowadząca		Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu		
Koordynator		dr Stanisław Bogdan Nowak		
Osoby prowadzące		dr Stanisław Bogdan Nowak		
Adres strony internetowej pjo		www.wnminoz.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		snowak@uthrad.pl		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	Systematyzacja, integracja, uogólnienie i poszerzenie wiedzy studentów o istocie oraz właściwościach motoryczności człowieka. Wprowadzenie studentów w świat zjawisk i pojęć z zakresu motoryczności ludzkiej. Ukształtowanie ich poglądów na istotę uwarunkowań, przejawów i struktury motoryczności współczesnego człowieka - od urodzenia do późnej starości. Rozbudzenie zainteresowań problemami teoretycznymi oraz możliwością ich praktycznych implikacji związanych z rosnącą rolą ruchu jako elementu profilaktyki zdrowia. Opanowanie przez studentów podstawowych metod pomiaru i oceny rozwoju somatycznego i motorycznego oraz nabycie podstawowych umiejętności w opracowywaniu i programów aktywności fizycznej ukierunkowanych na optymalizację składu ciała.
Treści programowe:	Wykłady: 1. Organizacja zajęć, określenie wymagań przy zaliczeniu przedmiotu, podanie tematyki wykładów i ćwiczeń oraz wykazu piśmiennictwa. Motoryczność ludzka jako przedmiot teoretycznego poznania. Rozwój i kierunki badań nad motorycznością człowieka. Miejsce, przedmiot, zakres i zadania antropomotoryki w systemie nauk (2h). 2. Zdrowie: definicje, wymiary, mierniki pozytywne i negatywne. Aktywność fizyczna a zdrowie. Aktywność fizyczna w różnych obszarach kultury fizycznej. Plejotropowe korzyści regularnej aktywności fizycznej. Znaczenie aktywności fizycznej w różnych okresach ontogenezy. Lekarze-luminarze teorii i praktyki wychowania zdrowotnego (2h). 3. Współczesny model motoryczności człowieka. Podstawowe pojęcia, struktura i przejawy motoryczności: (motoryczność, ruch, czynność ruchowa, aspekt potencjalny, aspekt efektywny, predyspozycje, zdolności motoryczne, umiejętności ruchowe a uzdolnienia ruchowe, efekty ruchowe, morfologiczne i mechaniczne cechy ruchu, sprawność fizyczna a sprawność motoryczna. (4h). 4. Teorie kontroli motorycznej (Pawłowa, Bernsteina, Schmidta). Teoretyczne przesłanki procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych (2h). 5. Filogenetyczny rozwój motoryczności człowieka. Czynniki wpływające na rozwój różnych form aktywności ruchowej w aspekcie filogenetycznym. Specyfika ludzkiej motoryczności. Rozwój motoryczny człowieka w ontogenezie (odruchy, czynności ruchowe, nawyki ruchowe). Systematyka czynności ruchowych (2h). 6. Środowiskowe, morfologiczne, genetyczne i dietetyczne uwarunkowania motoryczności człowieka (2h). 7. Starzenie się współczesnych populacji, rola i znaczenie aktywności ruchowej u osób w podeszłym wieku. Aktywność fizyczna a biologiczne, społeczne i psychiczne aspekty starzenia się. Koncepcja Health Related Fitness (HR-F), jako teoretyczna podstawa kształcenia sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie (1h). Ćwiczenia: 1. Organizacja ćwiczeń, zapoznanie ze szczegółowymi wymaganiami warunkującymi zaliczenie przedmiotu. Rozwój somatyczny. Metody oceny rozwoju somatycznego. Ocena poziomu i dynamiki rozwoju: normy populacyjne (siatki centylowe, tabele punktacyjne) (2h). 2. Pomiary somatyczne, analiza składu ciała i interpretacja wyników (2h). 3. Zdolności motoryczne - specyfika, zmienność ontogenetyczna, dymorfizm płciowy. Teoretyczne podstawy testowania sprawności motorycznej: trafność, rzetelność, obiektywizm, standaryzacja i normalizacja. Zastosowanie testów motorycznych w badaniach naukowych i pracach magisterskich. Pojęcie normy w odniesieniu do sprawności motorycznej. (2h). 4. Wprowadzenie w problematykę testowania sprawności motorycznej, trudności związane z oceną właściwości motorycznych człowieka, korzyści płynące z monitorowania sprawności motorycznej. Przegląd i krytyczna ocena wybranych testów sprawności motorycznej. Testowanie zdolności motorycznych kondycyjnych, koordynacyjnych i hybrydowych (4h). 5. Wzorce ruchowe: dominująca praca kolan (Knee Dominant), dominująca praca bioder (Hip Dominant), wypychanie (Push), przyciąganie (Pull), przenoszenie (Carry), ruch rotacyjny (Rotational), wykrok (Lunge),

	przeciwdziałanie rotacji (Anti-Rotation), przeciwdziałanie zgięciu (Anti-Flexion) (2h). 6. Postawa prawidłowa. Charakterystyka wad postawy ciała. Ocena jakości postawy ciała (metoda somatoskopowa, metoda komputerowa, badanie stóp, testy funkcjonalne) (2h). 7. Profilaktyka wad postawy ciała. ABC postępowania kompensacyjno-korekcyjnego (2h). 8. Edukacja motoryczna: kształtowanie zdolności motorycznych (4h). 9. Edukacja motoryczna: nauczanie umiejętności ruchowych (4h). 10. Ćwiczenia oddechowe i reedukacja oddechowa. Relaksacja. (2h). 11. Podstawowe przesłanki konstrukcji i realizacji programu aktywności fizycznej. Konstruowanie programów aktywności fizycznej ukierunkowanych na optymalizację składu ciała - ćwiczenia praktyczne (4h).
Metody dydaktyczne (kształcenia):	- Wykłady informacyjne i problemowe prowadzone są z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych, krótkich poglądowych filmów, dyskusji dydaktycznych oraz demonstracji praktycznych - Ćwiczenia prowadzone są głównie jako nauczanie przez uczestnictwo z wykorzystaniem: pokazów i objaśnień, pokazów połączonych z przeżyciem (czynny udział w badaniach), zajęć praktycznych na osobniku żywym (pomiar somatyczny i motoryczny, instruowanie), badania składu ciała z wykorzystaniem analizatora BIA, analizy i interpretacji uzyskanych wyników, analizy przypadków, pracy w grupach, dyskusji dydaktycznej
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Przedmiot kończy się egzaminem (w formie testu), po III semestrze. Warunkiem uzyskania zaliczenia jest opanowanie przez studenta wszystkich efektów uczenia się (prace zaliczeniowe – pisemne i ustne), oraz 100% frekwencja na ćwiczeniach

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	zna społeczny wymiar zdrowia i choroby, wpływ środowiska społecznego (rodziny, sieci relacji społecznych) i nierówności społecznych oraz społeczno-kulturowych różnic na stan zdrowia, a także rolę stresu społecznego w zachowaniach zdrowotnych i autodestrukcyjnych;	K_D.W1++	Wykład Ćwiczenia	Egzamin	Test egzaminacyjny; Frekwencja; Aktywność podczas wykładów
W2	zna postawy społeczne wobec znaczenia zdrowia, choroby, niepełnosprawności i starości, konsekwencje społeczne choroby i niepełnosprawności oraz bariery społeczno-kulturowe, a także koncepcję jakości życia uwarunkowaną stanem zdrowia;	K_D.W4++	Wykład Ćwiczenia	Egzamin	Test egzaminacyjny; Frekwencja; Aktywność podczas wykładów
W3	zna zasady promocji zdrowia, jej zadania i główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia;	K_D.W14++	Wykład Ćwiczenia	Egzamin	Test egzaminacyjny; Frekwencja; Aktywność podczas wykładów
U1	potrafi pobsługiwać proste przyrządy pomiarowe i oceniać dokładność wykonywanych pomiarów;	K_B.U9+++	Wykład Ćwiczenia	Egzamin Zaliczenie	Test egzaminacyjny;; Test zaliczeniowy; Frekwencja; Praca kontrolna; Aktywność podczas zajęć
U2	potrafi korzystać z baz danych, w tym internetowych i wyszukiwać potrzebne informacje za pomocą dostępnych narzędzi;	K_B.U10	Wykład Ćwiczenia	Egzamin Zaliczenie	Test egzaminacyjny; Test zaliczeniowy; Frekwencja; Aktywność podczas zajęć
U3	potrafi planować i wykonywać proste badania naukowe oraz interpretować ich wyniki i wyciągać wnioski;	K_B.U13++	Wykład Ćwiczenia	Egzamin Zaliczenie	Test egzaminacyjny; Test zaliczeniowy; Praca kontrolna;

					Frekwencja; Aktywność podczas zajęć
U4	potrafi udzielać porad w kwestii przestrzegania zaleceń terapeutycznych i prozdrowotnego trybu życia	K_D.U9+++	Wykład Ćwiczenia	Egzamin Zaliczenie	Test egzaminacyjny; Test zaliczeniowy; Praca kontrolna; Frekwencja; Aktywność podczas zajęć
U5	potrafi zestawiać pomiary antropometryczne i ciśnienia krwi z danymi na siatkach centylowych;	K_E.U9+++	Wykład Ćwiczenia	Egzamin Zaliczenie	Test egzaminacyjny; Test zaliczeniowy; Praca kontrolna; Frekwencja; Aktywność podczas zajęć
U6	potrafi planować postępowanie diagnostyczne, terapeutyczne i profilaktyczne;	K_E.U16+++	Wykład Ćwiczenia	Egzamin Zaliczenie	Test egzaminacyjny; Test zaliczeniowy; Praca kontrolna; Frekwencja; Aktywność podczas zajęć
K1	jest gotów do propagowania zachowań prozdrowotnych;	K_K6+++	Wykład Ćwiczenia	Egzamin Zaliczenie	Test egzaminacyjny; Test zaliczeniowy; Praca kontrolna; Frekwencja; Aktywność podczas zajęć
Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się: np.:K_W1+++; K_W2 ; K_W3 ; K_U1 ; K_U2+++; K_U3; K_U4+++; K_U5 ; K_U6 ; K_K1++					

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

Literatura podstawowa:

1. Raczek J.: *Antropomotoryka – Teoria motoryczności człowieka, w zarysie*. Wyd. PZWL Warszawa 2010.
2. Osiński W.: *Antropomotoryka*. Wyd. AWF Poznań 2003.
3. Szopa J., Mleczo E., Żak S.: *Podstawy antropomotoryki*. Wyd. PWN Warszawa 2000.
4. Osiński W.: *Gerokinezylogia – Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*. Wyd. PZWL Warszawa 2013.
5. Petryński W.: *Zarys kinezylogii. Ujęcie systemowo-teoretyczne*. Wyd. Edra Urban&Partner Wrocław 2019.
6. Raczek J., Mynarski W., Ljach W.: *Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych*. Wyd. AWF Katowice 2003.
7. Fugiel J., Czajka K., Posłuszny P., Sławińska T.: *Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki*. Wyd. MedPharm Polska Wrocław 2017.
8. Nowak S., Mucha D.: *Klasyfikacja, ocena i rozwój ruchów człowieka*. Wyd. Politechniki Radomskiej Radom 2007.
9. Nowak S., Jopkiewicz A.: *Rozwój motoryczny dziecka do 7. roku życia - możliwości stymulacji i oceny, [w:] Auksoologia a promocja zdrowia, t.6., A. Jopkiewicz, S. Nowak, A.M. Jopkiewicz (red.)*. Wyd. Kieleckie Towarzystwo Naukowe Kielce 2016: 71-87.
10. Malinowski A., Janiszewska R., Nowak S., Tuzinek S., Sokołowski M.: *Antropologia i Antropomotoryka. Wybór zagadnień*. Wyd. Naukowe SILVA RERUM Poznań 2020.

Literatura uzupełniająca:

1. *Antropomotoryka – Journal of Kinesiology and Exercise Sciences (JKES)* – kwartalnik.
2. Bielicki T.: *Trzy przykłady narastającej dysharmonii między biologiczną naturą gatunku homo sapiens a tworzoną przezeń dziś cywilizacją*. Kultura Fizyczna 2003, nr 1-2, 1-4.
3. Błaszczak J.W.: *Biomechanika kliniczna. Podręcznik dla studentów medycyny i fizjoterapii*. Wyd. PZWL Warszawa 2020.
4. Drabik J.: *Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego*. Wyd. AWFIS Gdańsk 2006.
5. Juras G.: *Koordynacyjne uwarunkowania procesu uczenia się utrzymania równowagi ciała*. Wyd. AWF Katowice 2003.
6. Klocek T., Spieszny M., Szczepanik M.: *Komputerowe testy zdolności koordynacyjnych*. Wyd. Biblioteka Trenera Warszawa 2003.
7. Malinowski A., Janiszewska R., Nowak S., Tuzinek S., Sokołowski M.: *Antropologia. Podstawy teoretyczne*. Wyd. Naukowe SILVA RERUM Poznań 2019.
8. Mynarski W.: *Struktura wewnętrzna zdolności motorycznych dzieci i młodzieży w wieku 8-18 lat*. Wyd. AWF Katowice 2000.
9. Nowak S.: *Jesień życia - zrozumieć świat, zrozumieć siebie, dbać o zdrowie i być aktywnym, [w:] Problemy i zagrożenia współczesnej rodziny, E. Zapalska (red.)*. Wyd. UTH Rad. 2014; 1: 181-192.
10. Nowak S.: *Poziom sprawności fizycznej w ujęciu zdrowia (H-RF) dzieci i młodzieży radomskiej w wieku 10-19 lat, [w:] Uwarunkowania zdrowia i rozwoju dzieci i młodzieży - implikacje badawcze i rekomendacje praktyczne, A. Jopkiewicz, S. Nowak (red.)*. Wydawnictwo Naukowe ITE-PIB Radom 2013: 31-52.
11. Nowak S., Orawiec R., Tuzinek S.: *Poradnik. Jak skutecznie dbać o prawidłową postawę dzieci i młodzieży*. Wyd. Urząd Miasta i Gminy Czaplinek Czaplinek 2017.
12. Nowak S., Tuzinek S., Orawiec R., Janiszewska R.: *Wpływ „ławki szkolnej” i uwarunkowań społeczno-ekonomicznych na jakość postawy ciała dzieci czaplineckich, [w:] Ontogeneza i promocja zdrowia w aspektach medycyny, antropologii i wychowania fizycznego, R. Asienkiewicz, E. Skorupka, J. Tatarczuk (red.)*. Wyd. Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego Zielona Góra 2015.

13. Nowak S.: *Sterowanie pozycją stojącą w procesie wychowania fizycznego*. Wyd. Politechniki Radomskiej Radom 2005.
14. Nowak S.B., Jopkiewicz A., Tomaszewski P.: *Biological and Social Determinants of Maximum Oxygen Uptake in Adult Men*. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 2019; 1133: 105-114.
15. Orawiec R.B., Nowak S.B., Tomaszewski P.: *Postural stability in Parkinson's disease patients' wives and in elderly women leading different lifestyles*. *Health Care Women for Women International* 2019, 40(10):1070-1083.
16. Osiński W.: *Wielokierunkowe związki zdolności motorycznych i parametrów morfologicznych. Badania dzieci i młodzieży wielkomiejskiej z uwzględnieniem stratyfikacji społecznej*. Wyd. AWF Poznań 1988.
17. Rikili, R. Jones J.: *Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60-94*. *Journal of Aging and Physical Activity* 1999, 7.
18. Skolimowski T.: *Badanie czynnościowe narządu ruchu w fizjoterapii*. Wyd. AWF Wrocław 2009.
19. Starosta W.: *Motoryczne zdolności koordynacyjne*. Wyd. Instytut Sportu Warszawa 2003.
20. Zembaty A.: *Kinezyterapia*. tom I, II. Wyd. Kasper Kraków 2017.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS

Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	X	X	15 [h]
Samodzielne studiowanie tematyki ... wykładów	X	10 [h]	X
Udział w ćwiczeniach / ćwiczeniach laboratoryjnych	X	X	30 [h]
Samodzielne przygotowanie się do ćwiczeń	X	10 [h]	X
Udział w konsultacjach	9 [h]	X	X
Przygotowanie do zaliczenia / egzaminu	X	15 [h]	X
Udział w egzaminie / zaliczeniu	1 [h]	X	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	10 [h]/ 0,3 ECTS	35 [h]/1,2 ECTS	45[h]/ 1,5 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi

--