

Opracowano w ramach realizacji projektu  
„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00



**Wydział Wychowania Fizycznego**

**Katedra Nauk Fizjologiczno-Medycznych**

Nazwa zajęć: Antropologia		
Kierunek: sport	Rok: II	Semestr: IV
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 39 godzin	Liczba punktów ECTS: 3
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	Elżbieta Kamińska	

Wymagania wstępne
Znajomość podstawowych pojęć z zakresu genetyki, fizjologii i biochemii. Znajomość budowy anatomicznej ciała ludzkiego ze szczególnym uwzględnieniem budowy aparatu ruchu.

## Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
<b>W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:</b>		
K_W01	Posiada podstawową wiedzę z zakresu nauk biologiczno-medycznych o wpływie aktywności fizycznej, stylu życia, odżywiania i czynników środowiskowych na zmiany budowy i czynności organizmu z uwzględnieniem etapów rozwoju ontogenetycznego człowieka oraz różnic dymorficznych.	P6S_WK
<b>W zakresie umiejętności – student potrafi:</b>		
K_U01	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą do oceny budowy i postawy ciała, sprawności i wydolności fizycznej oraz narzędziami do oceny efektów edukacyjnych.	P6S_UW

<b>W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:</b>		
K_K01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, dokonuje samooceny własnych kompetencji.	P6S_KK

<b>Treści programowe</b>	
<b>Lp.</b>	<b>Treści programowe – wykłady</b>
1.	Ontogeneza - rozwój osobniczy człowieka: etapy rozwoju z uwzględnieniem zmian budowy ciała i funkcji motorycznych. Endogenne (genetyczne, paragenetyczne) i egzogenne uwarunkowania przebiegu ontogenezy. Wpływ treningu na rozwój.
2.	Wiek biologiczny i kryteria jego oceny. Znaczenie oceny wieku biologicznego w sporcie. Metody prognozowania dorosłej wysokości ciała.
3.	Predyspozycje somatyczne do uprawiania sportu. Pojęcie modelu mistrza w różnych dyscyplinach sportu. Antropologiczne aspekty współzawodnictwa sportowego zawodników rasy: białej, żółtej i czarnej.
4.	Wpływ długotrwałego wysiłku fizycznego (treningu) na organizm zawodnika. Hipertrofie robocze układu szkieletowego, mięśniowego i układu krążenia. Przejawy hipertrofii w różnych dyscyplinach sportu.
5.	Rola dymorfizmu płciowego w sporcie.
<b>Lp.</b>	<b>Treści programowe – ćwiczenia</b>
1.	Podstawowe pojęcia z zakresu antropometrii, cele i zadania tzw. „antropometrii sportowej”. Techniki pomiarowe, instrumentarium antropometryczne.
2.	Pomiary praktyczne wybranych cech długościowych, szerokościowych, obwodów ciała i fałdów skórno-tłuszczowych.
3.	Wskaźniki antropometryczne jako wymierne odzwierciedlenie proporcji ciała. Obliczanie podstawowych wskaźników, ocena proporcji wagowo-wzrostowych oraz kształtu ciała.
4.	Typ budowy somatycznej. Typologie: Wankego, Kretschmera i Sheldona. Praktyczne określanie typu konstytucjonalnego. Typ budowy charakterystyczny dla poszczególnych dyscyplin sportu.
5.	Skład ciała i metody jego wyznaczania. Skład chemiczny i anatomiczny ciała ludzkiego. Wyznaczanie gęstości ciała.

<b>Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej</b>
<p><b>Literatura podstawowa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Malinowski A., Strzałko J.(red). Antropologia. PWN Warszawa-Poznań, 1989</li> <li>2. Wolański N. - Rozwój biologiczny człowieka. PWN, Warszawa, 1983 (lub wyd. następne).</li> <li>3. Łaska Mierzejewska T. Antropologia w sporcie i wychowaniu fizycznym. Centralny Ośrodek Sportu, Biblioteka Trenera, Warszawa 1999.</li> </ol> <p><b>Literatura uzupełniająca:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Charzewski J., J. Lewandowska, T. Łaska-Mierzejewska, H. Piechaczek, J. Charzewska, A. Skibińska (red. naukowa - J. Charzewski) - Antropologia, Wyd. AWF Warszawa 1999.</li> <li>2. Szopa J. Wstęp do antropologii (skrypt dla studentów). AWF Katowice, 2000.</li> </ol>

## Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia

### Zaliczenie z oceną (ZO)

Do uzyskania przez studenta pozytywnej oceny wymagana jest jego obecność na wszystkich ćwiczeniach, każdą nieobecność student powinien odrobić w formie ustalonej z prowadzącym zajęcia.

Student uzyskuje ocenę:

- 1) na podstawie wyników testów pisemnych obejmujących zagadnienia teoretyczne, realizowane na ćwiczeniach
- 2) na podstawie wykazania przez studenta praktycznej umiejętności wykonania podstawowego zestawu pomiarów antropometrycznych. (wykonanie pomiarów na koleżance lub koledze)
- 3) na podstawie przedstawionych przez studenta obliczeń, wykonanych w oparciu o pomiary ciała, informujących o wybranych cechach budowy somatycznej.

Warunkiem otrzymania pozytywnej oceny końcowej jest uzyskanie ocen pozytywnych ze wszystkich testów pisemnych, prawidłowe wykonanie pomiarów oraz wykonanie wszystkich obliczeń.

**Ocena bardzo dobra:** student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność samodzielnego i bezbłędnego wykonywania pomiarów antropometrycznych, potrafi wykorzystać wykonane pomiary do określenia budowy somatycznej oraz wykazał się dużym zaangażowaniem na ćwiczeniach.

**Ocena dobra:** student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, wykonał prawidłowo pomiary antropometryczne i obliczenia oraz uczęszczał na ćwiczenia wykazując w nich średnie zaangażowanie.

**Ocena dostateczna:** student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem.

### **Egzamin (E)**

Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest uzyskanie zaliczenia z ćwiczeń.

Egzamin obejmujący treści wykładów i ćwiczeń ma formę testu pisemnego (pytania otwarte). Test zawiera 5 pytań, na które student odpowiada w formie opisowej.

Czas trwania egzaminu: 45 minut.

**Ocena bardzo dobra:** student odpowiedział wyczerpująco na wszystkie pytania.

**Ocena dobra:** student odpowiedział wyczerpująco na 4 pytania lub prawidłowo na 5 pytań, przy czym odpowiedzi te nie są wyczerpujące.

**Ocena dostateczna:** student odpowiedział wyczerpująco na 3 pytania lub prawidłowo na 4, przy czym odpowiedzi nie są pełne.

Jeżeli w I terminie student uzyska ocenę niedostateczną, ma prawo przystąpić do egzaminu w II terminie (poprawkowym). Oceny uzyskane w obu terminach są wpisywane do indeksu i do systemu USOS. Student nieobecny w I terminie egzaminu z powodu choroby (zwolnienie lekarskie) przystępuje do egzaminu w II terminie, przy czym jest to dla niego termin I.

## Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

### *Metody kształtujące:*

Sprawdzanie wiedzy teoretycznej z zakresu antropometrii oraz umiejętności praktycznych połączone z informowaniem studenta, co powinien poprawić i czego powinien się jeszcze nauczyć.

**Metody podsumowujące:**

1. Test pisemny sprawdzający znajomość podstawowej terminologii z dziedziny antropometrii oraz zagadnień dotyczących techniki pomiarów antropometrycznych.
2. Test pisemny obejmujący zagadnienia budowy somatycznej człowieka i metod jej określenia.
3. Wykonanie przez studenta podstawowego zestawu pomiarów antropometrycznych.
4. Egzamin obejmujący treści z dziedziny antropometrii, ontogenezy oraz somatycznych uwarunkowań sprawności motorycznej, realizowane na wykładach i ćwiczeniach, w formie testu pisemnego (pytania otwarte)

Kryteria oceny efektów uczenia się na ocenę dst:

1. Student opisuje położenie punktów antropometrycznych, opisuje techniki pomiarowe i potrafi zastosować je w praktyce
2. Charakteryzuje budowę morfologiczną ciała ludzkiego, z uwzględnieniem dymorfizmu płciowego i predyspozycji do uprawiania sportu.
3. Ocenia wpływ treningu na przebieg rozwoju osobniczego i kształtowanie się dorosłych wymiarów i proporcji ciała.

**Stosowane metody dydaktyczne**

Wykład informacyjny, objaśnienia, opis, dyskusja dydaktyczna, pokaz, pomiar

Nakład pracy studenta - bilans punktów	Stacjonarne	Niestacjonarne
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:</b> <b>ćwiczenia/wykład</b>  <b>Samodzielna praca studenta:</b> Przygotowanie do ćwiczeń Opracowanie pomiarów antropometrycznych Przygotowanie do egzaminu	26/13 godz.   13 godz. 13 godz. 13 godz.	
<b>Łączny nakład pracy studenta wynosi: 78 godzin, co odpowiada 3 punktom ECTS</b>		

**Forma oceny efektów uczenia się**

Przedmiotowe efekty uczenia się	Sprawdzian praktyczny	Sprawdzian/egzamin pisemny	Projekt / prezentacja	Obserwacja /dyskusja dydaktyczna
K_W01		X		
K_U01	X			
K_K01				X