



Antropologiczne podstawy sportu

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2026/2027
Wydział	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca	Nauki o zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	II stopnia
Forma studiów	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie
Jednostka/jednostki prowadząca/e	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Ul. Księcia Trojdena 2c 02-091 Warszawa tel. (022) 5720528 studiumwfis@wum.edu.pl

Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	mgr Jerzy Chrzanowski
Koordynator przedmiotu	dr n. o zdr. Anna Sobianek anna.sobianek@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	dr n. o zdr. Anna Sobianek anna.sobianek@wum.edu.pl z-ca Kierownika mgr Kinga Klas-Pupar kinga.klas@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	dr Anna Sobianek anna.sobianek@wum.edu.pl mgr Kinga Klas-Pupar kinga.klas@wum.edu.pl mgr Marzena Walenda marzena.walenda@wum.edu.pl mgr Lidia Juchniewicz lidia.juchniewicz@wum.edu.pl

2. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Rok i semestr studiów	Rok II, semestr II	Liczba punktów ECTS	3.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		10	1,5
seminarium (S)		10	1,5
ćwiczenia (C)			
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń			
3. CELE KSZTAŁCENIA			
C1	Zrozumienie biologicznych podstaw aktywności fizycznej.		
C2	Poznanie kulturowych i społecznych uwarunkowań sportu.		

C3	Rozumienie różnorodności ludzkiej: różnicowanie populacyjne i jego wpływ na predyspozycje sportowe.
C4	Przedstawienie kultury fizycznej, jako ogółu uznawanych wartości i utrwalonych zachowań w odniesieniu do ludzkiego ciała.
C5	Praktyczne wykorzystanie wiedzy antropologicznej: zapoznanie z zasadami i metodologią programów profilaktycznych w stopniu umożliwiającym czynny udział w ich projektowaniu, wdrażaniu i realizacji.

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
--------------------------	-------------------

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

E_W16	Zna poszczególne okresy rozwojowe w życiu człowieka oraz rozumie znaczenie specyfiki fazy rozwojowej w pracy z pacjentami w różnych grupach wiekowych (m.in. kobiety w okresie okołoporodowym, menopauzalnym; dzieci, młodzież, seniorzy).
E_W68	Zna i rozumie zasady praktyki opartej na dowodach naukowych w medycynie i dietetyce.
E_W71	Zna i rozumie społeczno-kulturowe uwarunkowania zachowań żywieniowych.
E_W79	Zna podstawowe zalecenia dotyczące aktywności fizycznej.

Umiejętności – Absolwent potrafi:

E_U06	Opisuje zmiany w funkcjonowaniu organizmu w sytuacji zaburzenia homeostazy.
E_U36	Planuje w oparciu o zasady dostosowane do wieku postępowanie dietetyczne w celu zapobiegania chorobom związanym z nieprawidłowym odżywianiem i brakiem aktywności fizycznej z uwzględnieniem uwarunkowań kulturowych, religijnych i etnicznych.
E_U66	Potrafi zidentyfikować uwarunkowania kulturowe, religijne i etniczne problemów pacjenta, klienta oraz grupy społeczne.
E_U69	Identyfikuje i charakteryzuje czynniki społeczno-kulturowe w odniesieniu do zachowań żywieniowych.

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

E_K03	Posiada świadomość ograniczeń swojej wiedzy.
E_K09	Kontynuuje naukę przez całe życie zawodowe w celu stałego uaktualniania wiedzy i umiejętności zawodowych.
E_K10	Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.
E_K14	Przejawia empatię i profesjonalizm w relacji z pacjentem i jego rodziną oraz członkami zespołu wielodyscyplinarnego.
E_K18	Świadomy potrzeby stałego uzupełniania i pogłębiania wiedzy.

Załącznik nr 4B do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.).

E_K28	Potrafi samodzielnie i krytycznie uzupełniać wiedzę i umiejętności, poszerzone o wymiar interdyscyplinarny.
E_K35	Respektuje wiedzę dotyczącą wieloczynnikowej etiologii uzależnień dotyczących jedzenia oraz posiada świadomość własnych ograniczeń i potrafi skierować pacjenta/klienta do innego profesjonalisty.
E_K36	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie, potrafi inspirować i organizować proces uczenia się innych osób.
E_K37	Jest świadomy własnych ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do ekspertów.
E_K42	Systematycznie wzbogaca wiedzę zawodową i kształtuje umiejętności znając swoje ograniczenia.
E_K48	Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną.
E_K03	Posiada świadomość ograniczeń swojej wiedzy i umiejętności.

5. Zajęcia

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykłady	Wykłady: 1. Przedmiot i zastosowania antropologii 2. Antropomotoryka 3. Zagadnienia motoryczności człowieka 4. Antropometria 5. Antropologia sportowa i stosowana	E_W16 E_W68 E_W71 E_W79 E_U06 E_U36 E_U66 E_U69 E_K03 E_K09 E_K10 E_K14 E_K18 E_K28 E_K35 E_K36 E_K37 E_K42 E_K48
Seminaria	Seminaria: 1. Przedmiot i zastosowania antropologii 2. Ocena funkcjonalna w sporcie 3. Psychoprofilaktyka 4. Odnowa biologiczna w saunie 5. Parametry fizjologiczne w treningu siłowym	E_W16 E_W68 E_W71 E_W79 E_U06 E_U36 E_U66 E_U69 E_K03 E_K09 E_K10 E_K14 E_K18 E_K28 E_K35 E_K36

		E_K37 E_K42 E_K48

6. LITERATURA

Obowiązkowa

Zgodna z programem nauczania wybranej dyscypliny sportowej lub rekreacyjnej – prezentowana na pierwszych zajęciach.

Uzupełniająca

1. Szopa J. Wstęp do antropologii, AWF Katowice 2000
2. Szopa J. Mleczko, Żak. Podstawy Antropomotoryki, Wyd. N. PWN Warszawa-Kraków 1996
3. Grabara M., Szopa J., Asany Jogi dla współczesnego człowieka, AWF Katowice Katowice 2013
4. Coulter H.D., Anatomia hatha jogi, tłum. R. Gadomski, A-Ti Information, Kraków 2017
5. Desikachar T.K.V., W sercu jogi, tłum.K.Krzyżanowski, Helion, Gliwice 2013
6. Kirk M., Boon B., Di Turo D., Hatha Joga, Vital, Białystok 2015
7. Karczmazzyk W., Joga powięziowa integralnie, Vigro, Warszawa 2020
8. Manhelm Carol J., Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe, WSEiT, 2019
9. Mętel S., Milert A.: Metoda Josepha Pilatesa oraz możliwości jej zastosowania w fizjoterapii. Rehabilitacja Medyczna 2007
10. Wood S., Pilates w rehabilitacji, PZWL, 2020
11. Clippinger K., Anatomia Pilatesu, Rael Isacowitz, Vital, 2020
12. Netter F. H., Atlas anatomii człowieka. Polskie mianownictwo anatomiczne, Edra Urban & Partner, 2020
13. Aleksandrowicz R., Cizek B., Mały atlas anatomiczny, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2015
14. Delavier F., Modelowanie sylwetki Atlas ćwiczeń dla Kobiet, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008
15. Delavier F., Atlas treningu siłowego, Wyd. PZWL Warszawa 2011
16. Starrett K., Bądź sprawny jak lampart, Galaktyka, Łódź 2017
17. Wade P., Skazany na trening, Aha, 2011
18. Boyle M., Nowoczesny trening funkcjonalny, Galaktyka Sp. z o.o., 2019
19. Zając A. i wsp. Współczesny trening siły mięśniowej, AWF Katowice, Katowice 2009
20. Seijas G., „Anatomia, 100 ćwiczeń rozciągających”, SBM Renata Gmitrzak, 2016 r.
21. Nelason A. G., Kokkoken J., „Anatomia stretchingu”, Vital, 2024 r. 20. Jaskólski A. Jaskólska A., „Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego”, AWF Wrocław, 2006 r.
22. Górski J., Fizjologia Wysiłku i Treningu Fizycznego, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011, 2012
23. Zator M., Jastrzębska A. Testy Fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej. Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2010
24. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Warszawa 2001
25. Maffetone P. Trening wytrzymałościowy, przekłada Piote Pazdej, Galaktyka 2021
26. Vella M., Anatomia w treningu siłowym i fitness, Muza SA 2006
27. Trunz-Carlisi E., Kulturystryka -osobisty trener, Wydawnictwo RM

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
E_W16 E_W68 E_W71 E_W79	- obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć - sprawdzian teoretyczno-praktyczny	- podstawą zaliczenia jest 100% frekwencja – zwalnia studenta ze sprawdzianu teoretyczno-praktycznego, aktywny udział w zajęciach oraz wykonywanie zadanych prac - sprawdzian teoretyczno-praktyczny
E_U06 E_U36 E_U66 E_U69	- obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć - ocena przygotowania do zajęć - sprawdzian teoretyczno-praktyczny	- podstawą zaliczenia jest 100% frekwencja – zwalnia studenta ze sprawdzianu teoretyczno-praktycznego, aktywny udział w zajęciach oraz wykonywanie zadanych prac - sprawdzian teoretyczno-praktyczny
E_K03 E_K09 E_K10 E_K14 E_K18 E_K28 E_K35 E_K36 E_K37 E_K42 E_K48	- obserwacja pracy studenta	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja)

8. INFORMACJE DODATKOWE *(informacje istotne z punktu widzenia nauczyciele niezawarte w pozostałej części sylabusu, np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)*

Studenckie Koło Naukowe „Odnowy biologicznej”, opiekun dr Anna Sobianek, anna.sobianek@wum.edu.pl

Sekcje sportowe i rekreacyjne Klubu Uczelnianego AZS WUM, informacje na stronie internetowej www.azs.wum.edu.pl

Zasady odrabiania opuszczonych zajęć:

1. Każda nieobecność, w tym nieobecność usprawiedliwiona musi zostać odrobiona lub zaliczona.
2. Należy skontaktować się przez chat w MS Teams z prowadzącym grupę i uzgodnić termin odrabiania zajęć.
3. Zwolnienie lekarskie z wf nie zwalnia studenta z obowiązku udziału w zajęciach - należy skontaktować się z koordynatorem przedmiotu i ustalić formę zaliczenia.
4. Student zgłaszając się na odrabianie zajęć potwierdza, że jego stan zdrowia, wytrenowania i samopoczucia w danym dniu umożliwia mu wzięcie udziału w wybranych zajęciach, potwierdza zapoznanie się z regulaminem i bhp zajęć oraz z regulaminem obiektu, na którym odbywają się zajęcia.

Zasady zaliczenia przedmiotu

Załącznik nr 4B do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.).

Student ma możliwość przystąpić do 2 terminów zaliczenia. Przedmiot Fizjoterapia i rehabilitacja w sporcie. Trening zdrowotny nie jest przedmiotem egzaminacyjnym, w związku z czym uzyskanie pozytywnej oceny na sprawdzianie teoretyczno-praktycznym oraz uzyskanie 100% frekwencji warunkuje zaliczenie przedmiotu.

Kontakt ze Studium: studiumwfis@wum.edu.pl

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów
Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich