

Motoryczność człowieka - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Motoryczność człowieka
Kod przedmiotu	16.1-WB-P-MCz-N20
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	podyplomowe
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2020/2021

Informacje o przedmiocie	
Semestr	3
Liczba punktów ECTS do zdobycia	1
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Mateusz Rynkiewicz

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Ćwiczenia	-	-	10 (w tym jako e-learning)	0,67 (w tym jako e-learning)	Zaliczenie

Cel przedmiotu

Celem nauczania jest zapoznanie studentów z uwarunkowaniami, przejawami i strukturą motoryczności człowieka z uwzględnieniem okresów ontogenezy oraz implikacji pedagogicznych związanych z rosnącą rolą ruchu jako elementu profilaktyki zdrowia.

Wymagania wstępne

Podstawy wiedzy z anatomii, biomechaniki, fizjologii, biochemii oraz nauk humanistycznych i społecznych, socjologii, psychologii, pedagogiki ogólnej, filozofii.

Zakres tematyczny

Badania w zakresie zjawisk motoryczności. Strona potencjalna i efektywna motoryczności człowieka. "Zdolności motoryczne" czy "cechy motoryczne"? Struktura wewnętrzna zdolności motorycznych oraz umiejętności ruchowych. Formy przejawiania się zdolności szybkościowych. Uwarunkowania szybkości ruchów człowieka. Zasady kształcenia zdolności szybkościowych. Pomiar zdolności szybkościowych. Somatyczne determinanty siły. Znaczenie różnych typów ćwiczeń siłowych dla prawidłowego rozwoju fizycznego człowieka. Pomiar zdolności siłowych. Pojęcie zdolności wytrzymałościowych. Klasyfikacje wysiłków wytrzymałościowych i ich uwarunkowania. Pomiar zdolności wydolności i wytrzymałości. Testowanie gibkości. Istota i klasyfikacje zdolności koordynacyjnych. Formy testów zdolności koordynacyjnych i ich praktyczne zastosowanie. Typy lateralizacji czynności ruchowych. Leworęczność i jej konsekwencje w rozwoju osobniczym. Przykłady testów motorycznych. Samokontrola sprawności. Międzynarodowy test sprawności – Eurofit.

Metody kształcenia

Wykład audytoryjny. Metoda tekstu przewodniego, praca z książką, praca z dokumentem źródłowym

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Potrafi rozwiązywać najczęstsze problemy związane z wykonywaniem zawodu. A3.K1. ciągłego doskonalenia swojej wiedzy merytorycznej; D.1/E.1.K3.	K2_K03 K2_K04	- dyskusja - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Ćwiczenia
Potrafi planować, projektować i realizować działania z zakresu testowania motoryczności osób w różnym wieku z uwzględnieniem obowiązujących norm i oraz dostępnych warunków. A3.U2. interpretować treści nauczania z perspektywy aktualnego stanu wiedzy;	K2_U02 K2_U10	kolokwium	Ćwiczenia
Zna wartość ćwiczeń fizycznych dla zachowania dobrostanu człowieka. Ma podstawową wiedzę o organizacji pracy nauczyciela wychowania fizycznego, instruktora, jako animatora i kreatora aktywności fizycznej w instytucjach i placówkach oświatowo-wychowawczych. Zna stan aktualny oraz kierunki zmian systemu wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej w Polsce. D.1/E.1.W10.-W11. ;D.1/E.1.U7.-U10.	K2_W03 K2_W05 K2_U10	test egzaminacyjny z progami punktowymi	Ćwiczenia
Potrafi współdziałać i pracować w grupie, rozwijać i wpajać postawy uczciwej rywalizacji sportowej i zasad fair play	K2_U07 K2_K04	- dyskusja - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Ćwiczenia

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy	K2_K07	- dyskusja - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Przedmiot kończy się zaliczeniem na podstawie testu z progami punktowymi.

Literatura podstawowa

1. Dobosz J. Tabele punktacyjne testów Eurofit, Międzynarodowego i Coopera dla uczniów i uczennic szkół podstawowych. AWF, Warszawa 2012.
2. Dobosz J. Tabele punktacyjne testów Eurofit, Międzynarodowego i Coopera dla uczniów i uczennic gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych. AWF, Warszawa 2012.
3. Dobosz J. Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Siatki centylowe. AWF, Warszawa 2012.
4. Jegier A., Nazar K., Dziak A. Medycyna sportowa. PZWL, Warszawa 2013.
5. Ljach W. Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. COS, Warszawa 2003.
6. Osiński W. (red.) Motoryczność człowieka – jej struktura, zmienność i uwarunkowania, AWF Poznań, 2000.
7. Osiński W. Antropomotoryka. AWF Poznań, 2003.
8. Osiński W. Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. PZWL, Warszawa, 2013.
9. Szopa J., Mleczko E., Żak S. Podstawy antropomotoryki. PWN Warszawa – Kraków, 2000.

Literatura uzupełniająca

1. Antropomotoryka, czasopismo AWF w Krakowie.

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 25-05-2020 08:50)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ