

# Motoryczność człowieka - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                             |
|---------------------|---------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Motoryczność człowieka                      |
| Kod przedmiotu      | WL-MCZ-POD                                  |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Nauk Biologicznych</a>  |
| Kierunek            | Wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna |
| Profil              | praktyczny                                  |
| Rodzaj studiów      | podyplomowe                                 |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2017/2018                    |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                       |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 3                                                                     |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 1                                                                     |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                           |
| Język nauczania                 | polski                                                                |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>dr Mateusz Rynkiewicz</li></ul> |

| 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<br>(w tym jako e-learning)              | 0,67<br>(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

Przedmiot i koncepcje antropomotoryki. Miejsce antropomotoryki w systemie nauk kultury fizycznej. Przegląd krajowych i zagranicznych badań 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. Zmienność ontogenetyczna i dymorfizm płciowy gibkości. Testowanie gibkości. Istota i klasyfikacje zdolności koordynacyjnych. Zmienność ontogenetyczna zdolności koordynacyjnych. Formy testów zdolności koordynacyjnych i ich praktyczne zastosowanie. Znaczenie zjawiska dymorfizmu płciowego dla teorii i praktyki kształcenia motorycznego. 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 osiągania efektów uczenia się

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Symbole efektów                                                                                                                      | Metody weryfikacji                                                                                          | Forma zajęć                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Potrafi rozwiązywać najczęstsze problemy związane z wykonywaniem zawodu                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K2_K03</a></li><li><a href="#">K2_K04</a></li></ul>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>dyskusja</li><li>obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| Potrafi planować, projektować i realizować działania z zakresu testowania motoryczności osób w różnym wieku z uwzględnieniem obowiązujących norm i oraz dostępnych warunków                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K2_U02</a></li><li><a href="#">K2_U10</a></li></ul>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>kolokwium</li></ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| 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. | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K2_W03</a></li><li><a href="#">K2_W05</a></li><li><a href="#">K2_U10</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>test egzaminacyjny z progami punktowymi</li></ul>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |

| Opis efektu                                                                                                             | Symbole efektów                                                                                              | Metody weryfikacji                                                                                                 | Forma zajęć                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Potrafi współdziałać i pracować w grupie, rozwijać i wpajać postawy uczciwej rywalizacji sportowej i zasad fair play    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K2_U07</a></li> <li>• <a href="#">K2_K04</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dyskusja</li> <li>• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia</li> </ul> |
| Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K2_K07</a></li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dyskusja</li> <li>• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia</li> </ul> |

## 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. Drozdowski Z., Antropometria w wychowaniu fizycznym. AWF Poznań, 1998
5. Jegier A., Nazar K., Dziak A. Medycyna sportowa. PZWL, Warszawa 2013
6. Ljach W. Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. COS, Warszawa 2003,
7. Malinowski A. Tatarczuk J. Asienkiewicz R. Antropologia dla pedagogów z wybranymi zagadnieniami z chronobiologii i ergonomii, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra, 2014
8. Mleczko E. Przebieg i uwarunkowania rozwoju funkcjonalnego dzieci krakowskich między 7 a 14 rokiem życia. AWF, Kraków 1991
9. Osiński W. (red.) Motoryczność człowieka – jej struktura, zmienność i uwarunkowania, AWF Poznań, 2000.
10. Osiński W. Antropomotoryka. AWF Poznań, 2003
11. Osiński W. Gerokinezyologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. PZWL, Warszawa, 2013
12. Szopa J. Genetyczne i środowiskowe uwarunkowania rozwoju somatycznego dzieci między 7 a 14 rokiem życia: wyniki longitudinalnych badań rodzinnych. AWF Kraków, 1992
13. Szopa J., Mleczko E., Żak S. Podstawy antropomotoryki. PWN Warszawa – Kraków, 2000

## Literatura uzupełniająca

1. Antropomotoryka, czasopismo AWF w Krakowie.
2. Bajdziński M. Starosta W. Różnicowanie kinestetyczne i jego uwarunkowania, Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Warszawa - Gorzów Wlkp. 2002
3. Drozdowski Z. O celowości i metodach rekonstrukcji ewolucji motoryczności człowieka. Tezy wyjściowe. Roczniki Naukowe AWF w Poznaniu, 1989, z. 38, 3-8.
4. Malinowski A. Auksjologia. Rozwój osobniczy człowieka w ujęciu biomedycznym, Uniwersytet Zielonogórski. Zielona Góra 2004
5. Osiński W. Wielokierunkowe związki zdolności motorycznych i parametrów morfologicznych. Badania dzieci i młodzieży wielkomiejskiej z uwzględnieniem poziomu stratyfikacji społecznej. AWF Poznań, 1988
6. Raczek J. Mynarski W. Koordynacyjne zdolności motoryczne dzieci i młodzieży. Struktura wewnętrzna i zmienność osobnicza, AWF Katowice, 1992
7. Raczek J. Mynarski W. Ljach W. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych, AWF Katowice, 2002

## Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 22-08-2017 23:17)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ