

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

Nazwa modułu: Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna w różnych etapach edukacji		ECTS: 4
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: Wychowanie fizyczne
Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Katedra Motoryczności Człowieka Katedra Teorii i Praktyki Sportu		Rok I Semestr 1,2
Forma studiów/ rodzaj studiów: Stacjonarne studia II stopnia	Profil kształcenia: ogólnoakademicki	Status modułu: obowiązkowy
Język modułu: polski	Forma zajęć: wykład / ćwiczenia	Wymiar zajęć : 52 godzin
Koordynator modułu	dr Bogusława Gierat, dr hab. Artur Gołaś	Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Wymagania wstępne	Wiedza, umiejętności i kompetencje z I stopnia edukacji (licencjat)	
Cele modułu	Przygotowanie studenta do prowadzenia procesu kształtowania i diagnozowania aspektów motoryczności człowieka	

Lp.	Modułowe efekty kształcenia Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych
W zakresie wiedzy		
W-1	Posiada wiedzę na temat prawidłowości rozwoju fizycznego i motorycznego dzieci w wieku szkolnym w odniesieniu do odpowiednich etapów edukacyjnych z uwzględnieniem wieku biologicznego	K_W04
W-2	Zna cele i założenia procesu diagnostycznego, w tym kryteria poprawności testów w badaniach nad sprawnością fizyczną	K_W03
W-3	Zna sposoby pomiaru rozwoju fizycznego, podstawowe polskie i zagraniczne testy diagnostyczne sprawności fizycznej i jej komponentów	K_W10
W-4	Posiada pogłębioną znajomość funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku fizycznego oraz zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu	K_W02
W zakresie umiejętności		
U-1	Potrafi prawidłowo wykorzystać podstawowe metody i techniki pomiarowe do oceny rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży	K_U01
U-2	Potrafi posługiwać się miarami rozkładu (skale centylowe) oraz miarami standaryzowanymi na wiek i płeć uczniów	K_U01
U-3	Potrafi zdiagnozować stan formy sportowej oraz określić zmiany adaptacyjne po treningu sportowym, a także współdziałać w planowaniu i realizacji zadań badawczych	K_U02

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

W zakresie kompetencji społecznych		
K-1	Samodzielnie podejmuje działania związane z autoedukacją i doksztalcaniem się	K_K02
K-2	Jest przekonany o społecznym wymiarze promocji aktywności fizycznej i zachowań zdrowotnych u osób w każdym wieku	K_K11
K-3	Jest przekonany o konieczności promowania zdrowego stylu życia, rozumie rolę nauczyciela wychowania fizycznego w szkole w tym aspekcie	K_K08

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład: opis, dyskusja

Ćwiczenia: opis, dyskusja, pogadanka, praca w grupach, wykonywanie zadań praktycznych

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów

DIAGNOZOWANIE ROZWOJU FIZYCZNEGO I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Kontrola frekwencji na zajęciach, czynny udział w dyskusji, obserwacja studentów podczas zajęć praktycznych, ocena opracowanych projektów i prezentacji

Treści modułu kształcenia *		Godziny ST
1.	TEORIA TRENINGU I SPORTU SZKOLNEGO 1. Zadania procesu treningowego 2. Monitoring treningu sportowego (analiza obciążeń treningowych) 3. Struktura czasowa procesu treningowego 4. Zjawisko formy sportowej 5. Problematyka adaptacji w sporcie. 6. Uwarunkowania zdolności motorycznych 7. Dieta i suplementacja w procesie treningu sportowego 8. Planowanie i programowanie treningu 9. Systemy Szkolenia w Sporcie 10. Zasady Procesu treningowego	II semestr 26 h (13 h ćwiczeń i 13 h wykładów)
2.	DIAGNOZOWANIE ROZWOJU FIZYCZNEGO I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ 1. Rozwój fizyczny i motoryczny dzieci i młodzieży 2. Teoretyczne podstawy diagnostyki motorycznej 3. Metodyka diagnozowania sprawności fizycznej 4. Podstawowe metody oceny rozwoju fizycznego 5. Podstawowe testy sprawności fizycznej (Eurofit, Test Międzynarodowy, MinFit, YMCA) 6. Propozycje testów do samokontroli i samooceny sprawności fizycznej 7. Ocena funkcjonalnej sprawności fizycznej - FMS 8. Przykładowe testy diagnozy sprawności fizycznej dzieci w młodszym wieku szkolnym 9. Diagnoza komponentów sprawności fizycznej 10. Normy i układy odniesienia w ocenie sprawności fizycznej	26

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

Forma i warunki zaliczenia modułu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego modułu

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętności ich praktycznej interpretacji oraz zaliczenie prac/projektów wskazanych w poszczególnych przedmiotach modułu.

Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania prac metodycznych charakteryzujących się trafnością doboru treści szczegółowych oraz wykazał się dużym zaangażowaniem na zajęciach.

Ocena dobra: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, wykonał prawidłowo prace metodyczne oraz uczył się na ćwiczeniach wykazując w nich średnie zaangażowanie.

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

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		
Udział w ćwiczeniach	39	
Udział w wykładach	13	
Konsultacje	2	
Samodzielna praca studenta:	52	
Studiowanie literatury	20	
Przygotowanie do zajęć	10	
Wykonanie pracy, projektu, prezentacji	10	
Przygotowanie do zaliczeń/egzaminów/sprawdzianów	10	
Łączny nakład pracy studenta wynosi 104 godziny, co odpowiada 4 punktom ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu

TEORIA TRENINGU I SPORTU SZKOLNEGO

1. Sozański H.: Podstawy teorii treningu sportowego. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa 1999.
2. Zajac A., Chmura J., Współczesny System Szkolenia w Zespołowych Grach Sportowych. AWF, Katowice 2016.
3. Zajac A., Zydek G., Michalczyk M., Poprzęcki S., Czuba M., Gołaś A., Boruta-Gojny B. Żywnienie i Suplementacja w Sporcie, Rekreacji i Stanach Chorobowych. Katowice 2014
4. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej AWF Katowice, Katowice 2009.
5. Malina R., Bouchard C., Bar-Or O.: Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics 2004.
6. Bompa T. Periodization, Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. 1999.
7. Rowland T.: Children's Exercise Physiology. Human Kinetics 2005



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

DIAGNOZOWANIE ROZWOJU FIZYCZNEGO I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant MF. 2010: Movement. Functional movement system. Screening, Assessment, Corrective Strategies. On target Publications.
2. Eurofit – Europejski Test Sprawności Fizycznej. WAF Kraków. Przekł. Z ang.: H. Grabowski i J. Szopa. 1989.
3. Grabowski H (red.) 1996: Metody empiryczne w naukach o kulturze fizycznej. AWF Kraków, Wydawnictwo Skrytowe nr 136.
4. Osiński W. 2003: Antropomotoryka. AWF Poznań.
5. Raczek J., Mynarski W., Ljach W. 2002: Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach.
6. Reiman M.P., Manske R.C. 2009: Functional Testing in Human Performance. 139 tests for sport, fitness, and occupational settings. Human Kinetics.
7. Zając A., Wilk., Poprzęcki S., Bacik B., Rzepka R., Mikołajec K., Nowak K. 2010: Współczesny trening siły mięśniowej. Wydanie drugie uzupełnione. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach.
8. Zuchora K. 1982: Indeks Sprawności Fizycznej. Warszawa, Wydawnictwo Normalizacyjne.

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Nie dotyczy

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

Forma oceny efektów kształcenia

Efekty kształcenia	Forma oceny		
	Prowadzenie zajęć/lekcji WF	Prezentacja/projekt	Obserwacja/diskusja dydaktyczna
W-1		X	X
W-2			X
W-3		X	X
W-4		X	
U-1	X		X
U-2			X
U-3		X	
K-K 1			X
K-K 2			X
K-K 3			X



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

Efekty kształcenia	Przedmiot	
	TEORIA TRENINGU I SPORTU SZKOLNEGO	DIAGNOZOWANIE ROZWOJU FIZYCZNEGO I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
W-1		X
W-2		X
W-3	X	X
W-4	X	x
U-1	X	X
U-2	X	X
U-3	X	
K- 1	X	X
K-2	X	
K-3	X	

* Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego- poziomy 6/
poziomy 7