

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



**Wydział Wychowania Fizycznego**  
**Katedra Teorii i Praktyki Sportu**

<b>Nazwa zajęć:</b> Trening Dzieci oraz osób starszych		
<b>Wydział:</b> Wydział Wychowania Fizycznego	<b>Kierunek:</b> Wychowanie Fizyczne	
<b>Nazwa jednostki prowadzącej moduł:</b> Katedra Teorii i Praktyki Sportu	<b>Rok :</b> II	<b>Semestr:</b> III
<b>Forma studiów/ rodzaj studiów:</b> Stacjonarne studia II stopnia	<b>Profil kształcenia:</b> Ogólnoakademicki	<b>Status modułu:</b> Obowiązkowy
<b>Język modułu:</b> polski	<b>Forma zajęć:</b> ćwiczenia	<b>Wymiar godzin:</b> 13h <b>ECTS:</b> 1 punkt
<b>Sposób realizacji:</b> Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu nauczyciela akademickiego i studentów		
<b>Prowadzący zajęcia:</b>	dr Miłosz Drozd	

**Wymagania wstępne**

Student powinien posiadać podstawową wiedzę i znajomość budowy organizmu oraz anatomiczne, fizjologiczne, biochemiczne podstawy funkcjonowania organizmu w spoczynku i w czasie wysiłku fizycznego.

### 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_W02	Posiada pogłębioną znajomość funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku fizycznego oraz zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu.	P7S_WG P7S_WK
K_W04	Posiada wiedzę dotyczącą rozwoju fizycznego, motorycznego i psychicznego dziecka (w tym niepełnosprawnego).	P7S_WK
K_W05	Zna główne przyczyny chorób cywilizacyjnych, posiada pogłębioną (uporządkowaną) wiedzę o wpływie stylu życia, i czynników środowiskowych na zdrowie (HRF) człowieka oraz rekomendacje aktywności fizycznej w aspekcie zdrowego stylu życia.	P7S_WG
<b>W zakresie umiejętności – student potrafi:</b>		
K_U04	Potrafi ukierunkować zajęcia ruchowe na indywidualne potrzeby dzieci, młodzieży i dorosłych, w tym obciążonych chorobą cywilizacyjną.	P7S_UW
K_U05	Potrafi zastosować właściwe metody promocji zdrowia stosownie do wieku i potrzeb grupy.	P7S_UW P7S_UO P7S_UK
K_U14	Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizyczne.	P7S_UK
<b>W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:</b>		
K_K02	Rozumie potrzebę poszerzania wiedzy i umiejętności celem stałego modyfikowania i poszerzania zasobu środków stosowanych w procesie edukacyjnym i treningowym.	P7S_KK
K_K03	Jest przekonany o potrzebie motywowania uczestników zajęć do samorealizacji poprzez aktywny styl życia i zachowania prozdrowotne.	P7S_KR
K_K11	Jest przekonany o społecznym wymiarze promocji aktywności fizycznej i zachowań zdrowotnych u osób w każdym wieku.	P7S_KR

### Treści programowe

Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Ontogeneza rozwoju motorycznego.
2.	Proces starzenia- pojęcia sarkopenii, dynapenii.

3.	Planowanie form treningu w zgodzie z rozwojem młodej osoby.
4.	Planowanie form treningu wśród osób starszych.
5.	Niebezpieczeństwa i wyzwania wśród dzieci i młodzieży.
6.	Trening siły mięśniowej dzieci i młodzieży.
7.	Identyfikacja dysfunkcji i ograniczeń w postawie ciała.
8.	Stopniowanie trudności w treningu dzieci i osób starszych.
9.	

#### Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej

##### Literatura podstawowa:

1. Bompa T., Zajac A., Waśkiewicz Z., Chmura J. Przygotowanie Sprawnościowe z Zespołowych Grach Sportowych
2. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B., Rzepka R., Mikołajec K., Nowak K. Współczesny Trening Siły Mięśniowej. AWF Katowice, 2010 (wyd. II).
3. Kraemer, W.J., and Fleck, S.J. 1993. Strength training for young athletes. Champaign IL: Human Kinetics.

##### Literatura uzupełniająca:

1. Orzech J. Podstawy treningu siły mięśniowej. Wyd. Sport i Rehabilitacja, 2004.
2. Sands W.A., Wurth J.J., Hewit J.K. Basic of strength and conditioning manual. The National Strength and Conditioning Association.
3. Contreras B. Bodyweight Strength Training anatomy. Human Kinetics, 2014.

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

1. Aktywny udział w zajęciach.
2. Przygotowanie pracy zaliczeniowej.
3. Zaliczenie w formie pisemnej.

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

Kontrola frekwencji na zajęciach, czynny udział w dyskusji, obserwacja studentów podczas zajęć, ocena opracowanych projektów, kolokwium pisemne.

Kryteria oceny efektów kształcenia:

- 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50%)
- 3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60%)
- 3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%)
- 4,00 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80%)
- 4,40 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90%)
- 5,00 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)

#### Stosowane metody dydaktyczne

**Ćwiczenia: Objasnienia, dyskusja dydaktyczna, prezentacje multimedialne, opracowanie projektów, zajęcia praktyczne**

#### Forma oceny efektów uczenia się

Przedmiotowe efekty uczenia się	Sprawdzian/egzamin pisemny	Projekt / prezentacja	Obserwacja /dyskusja dydaktyczna
K_W02	X		
K_W04	X		

K_W05	X		
K_U04		X	
K_U05		X	X
K_U14		X	X
K_K02			X
K_K03			X
K_K11			X