

Nazwa grupy zajęć: Grupa zajęć motoryczności człowieka		ECTS: 12	
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: wychowanie fizyczne	
Nazwa jednostki prowadzącej grupę zajęć: Katedra Motoryczności Człowieka		Rok : I, II,III Semestr: 2,4,6	
Forma studiów/ rodzaj studiów: stacjonarne/niestacjonarne / studia : stacjonarne studia I stopnia		Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: obowiązkowy
Język grupy zajęć: polski		Forma zajęć: wykład / ćwiczenia	Wymiar zajęć [stacjonarne / niestacjonarne]: 156
Koordynator grupy zajęć	prof. dr hab. Grzegorz Juras		Sposób realizacji:
Wymagania wstępne	<p><b>Wiedza:</b> Znajomość podstawowej wiedzy z zakresu funkcjonowania układu ruchu człowieka. Zna mechaniczne i biomechaniczne właściwości aparatu ruchu. Wiedza na temat mechanizmów i procesów wewnątrz organizmu, leżących u podstaw czynności ruchowych i warunkujących skuteczność ich przebiegu.</p> <p><b>Umiejętności:</b> Umie zastosować podstawowe narzędzia pomiarowe parametrów kinematycznych ruchu.</p> <p><b>Kompetencje społeczne:</b> Świadomość potrzeby samodzielnego zdobywania wiedzy</p>		Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Cele grupy zajęć	<p>Celem grupy zajęć jest zapoznanie studentów z podstawową i szczegółową wiedzą w zakresie zagadnień motoryczności ludzkiej oraz z możliwościami działań diagnostycznych w ocenie przejawów i możliwości ruchowych.</p> <p>Poza realizacją efektów uczenia się związanych z wiedzą, studenci zostaną wyposażeni w umiejętności i kompetencje przedstawione poniżej (patrz: efekty uczenia się).</p>		

Lp.	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
<b>W zakresie wiedzy</b>			
W01	Interpretuje podstawową i szczegółową wiedzę w zakresie koncepcji ujmowania zagadnień motoryczności, jej struktury i uwarunkowań.	K_W07	P6S_WG
W02	Zna podstawowe metody i techniki oceny stanu motorycznego człowieka w warunkach treningu sportowego i procesu edukacji.	K_W08	P6S_WG
<b>W zakresie umiejętności</b>			
U01	Umie podejmować działania diagnostyczne, używając odpowiednie metody i techniki do oceny poziomu rozwoju sprawności fizycznej i zdolności motorycznych.	K_U06	P6S_UW
<b>W zakresie kompetencji społecznych</b>			
K01	Ma potrzebę dalszego uzupełniania wiedzy oraz doskonalenia i poszerzania umiejętności przez całe życie.	K_K03	P6S_KK

## Stosowane metody dydaktyczne

**Wykład:** wykład informacyjny, objaśnienie lub wyjaśnienie, wykład problemowy, wykład z wykorzystaniem technik multimedialnych.

**Ćwiczenia:** opis, prezentacje multimedialne, dyskusja, analiza i interpretacja tekstów źródłowych, zajęcia praktyczne (diagnostyka)

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

Metody weryfikacji efektów uczenia się: np. pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych.

Kryteria oceny efektów uczenia się:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50 %)

3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)

3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)

4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80 %)

4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)

5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Treści programowe grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	<p>Antropomotoryka</p> <p>Zagadnienie 1. Koncepcje motoryczności człowieka: podstawowe pojęcia i zakres ich interpretacji</p> <p>Zagadnienie 2. Uwarunkowania motoryczności, zdolności motoryczne: istota, podstawy wyodrębnienia, klasyfikacja – kryteria, podłoże funkcjonalne</p> <p>Zagadnienie 3. Formy przejawiania, przebieg i efekt działania ruchowego</p> <p>Zagadnienie 4. Neurofizjologiczne mechanizmy, organizacja hierarchiczna, struktury i teorie koordynacji/kontroli motorycznej.</p> <p>Zagadnienie 5. Kontrola równowagi ciała i jej koordynacja z ruchem dowolnym</p> <p>Zagadnienie 6. Motoryczne uczenie się –teorie i modele</p> <p>Zagadnienie 7. Strukturyzacja motorycznego uczenia się (fazy, przebieg, kryteria oceny)</p> <p>Zagadnienie 8. Podstawowe aspekty określające rozwój motoryczny człowieka, specyficzne problemy ontogenezy motorycznej.</p> <p>Zagadnienie 9. Siła i wytrzymałość jako kondycyjne zdolności motoryczne – charakterystyka, rodzaje i metody diagnozowania.</p> <p>Zagadnienie 10. Szybkość i zwinność jako hybrydowe zdolności motoryczne, ich składowe i metody pomiaru</p> <p>Zagadnienie 11. Koordynacyjny obszar możliwości ruchowych</p> <p>Zagadnienie 12. Metody pomiaru potencjału motorycznego człowieka</p> <p>Zagadnienie 13. Diagnoza sprawności fizycznej</p>	52
2.	<p>Biomechanika</p> <p>Zagadnienie 1. Właściwości mechaniczne i biomechaniczne układu ruchu.</p> <p>Zagadnienie 2. Zasady i prawa fizyki w kulturze fizycznej i sporcie. Biomechaniczne zasady ruchu.</p> <p>Zagadnienie 3. Właściwości łańcucha biokinematycznego.</p> <p>Zagadnienie 4. Mechanika skurczu mięśniowego. Cykl rozciągnięcie – skurcz. Rodzaje pracy mięśniowej – praca dodatnia i ujemna.</p> <p>Zagadnienie 5. Statyka ciała człowieka. Rodzaje równowagi. Mechanizmy stabilizacji ciała i stawów.</p> <p>Zagadnienie 6. Kinematyka i dynamika ciała człowieka w lokalnym i globalnym układzie odniesienia.</p> <p>Zagadnienie 7. Modele ciała człowieka.</p> <p>Zagadnienie 8. Metody pomiarowe parametrów kinematycznych ruchów człowieka.</p> <p>Zagadnienie 9. Analiza pozycji ciała. Analiza ćwiczenia sportowego.</p>	
3.	<p>Teoria sportu specjalne).</p>	

6. Środki treningowe (energetyczna klasyfikacja ćwiczeń fizycznych) 7. Obciążenia treningowe i startowe (podstawy analizy obciążeń treningowych) 8. Podstawowe metody treningowe (podstawowe metody kształtujące wytrzymałość oraz szybkość, metody nauczania techniki sportowej) 9. Metody treningowe (podstawowe metody kształtujące siłę i moc) 10. Dobór i selekcja w sporcie (definicja, rodzaje zasady, etapy selekcji) 11. Rola trenera we współczesnym sporcie 12. Etapy szkolenia sportowego (ogólny, ukierunkowany, specjalny, mistrzowski) 13. Podstawy periodyzacji treningu sportowego (makrocykl, mezocykl, mikrocykl)	
---	--

**Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danej grupy zajęć**

Warunkiem uzyskania zaliczenia grupy zajęć jest uczestnictwo w zajęciach, aktywny w nich udział (bieżące przygotowanie do zajęć, dyskusja, wykonywanie zadań), uzyskanie pozytywnych ocen z częściowych sprawdzianów pisemnych. W przypadku przedmiotów kończących się egzaminem warunkiem do jego dopuszczenia jest wcześniejsze zaliczenie przedmiotu. Egzaminy odbywają się w trakcie sesji egzaminacyjnej (zgodnie z organizacją roku) i mają formę pisemną.

<b>Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS</b>	<b>Stacjonarne</b>	<b>Niestacjonarne</b>
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:</b>		
Wg planu studiów, np.	156	
Udział w wykładach	78	
Udział w ćwiczeniach	78	
<b>Samodzielna praca studenta:</b>		
Np. Przygotowanie do ćwiczeń	76	
Przygotowanie pracy, projektu, prezentacji	45	
Przygotowanie do zaliczenia / egzaminu, udział w egzaminie itp	35	
<b>Łączny nakład pracy studenta wynosi: 312 godzin, co odpowiada 12 punktom ECTS</b>		

**Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danej grupy zajęć**

- Literatura podstawowa:
- Drabik J.: Mierzenie sprawności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych. AWF Gdańsk, 1997
- Grabowski H., Szopa J.: Eurofit – Europejski Test Sprawności fizycznej. AWF Kraków, 1989.
- Osiński W. Antropomotoryka. AWF Poznań, 2003.
- Raczek J.: Wytrzymałości dzieci i młodzieży. RSMSzKFiS Warszawa, 1991.
- Raczek J., Mynarski W., Ljach W.I.: Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice, 2002.
- Raczek J. Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. PZWL, Warszawa, 2010.
- Bober T. Biomechanika. Wybrane zagadnienia. wyd. III. i IV. AWF Wrocław, 1986, 1993
- Bober T., Zawadzki J. Biomechanika układu ruchu człowieka. AWF Wrocław, 2003
- Sozański H., Witczak T.: Trening szybkości. SiT Warszawa, 1981.
- Ulatowski W.: Teoria sportu. W: Trening. Kwartalnik Metodyczno - Szkoleniowy. Warszawa, 1992.
- Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, 2009.
- Literatura uzupełniająca:
- Osiński W. (red.): Motoryczność człowieka - jej struktura, zmienność i uwarunkowania. AWF Poznań, 1993 (1996), 39-63.
- Raczek J.: Koncepcja strukturalizacji i klasyfikacji motoryczności człowieka. W: Osiński W. (red.) Motoryczność człowieka – jej struktura zmienność i uwarunkowania. AWF Poznań, 1996, 63-71.
- Szopa J., Mleczo E., Żak S.: Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa – Kraków, 1996.
- H. Król, Kryteria doboru i oceny ćwiczeń doskonalących technikę sportową. AWF Katowice, 2000
- H. Król, Biomechaniczne aspekty ćwiczeń doskonalących technikę sportową. AWF Katowice, 2016

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

Nie dotyczy

### Forma oceny efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Forma oceny		
	Test sprawdzający	Prezentacja/praca grupowa	Obserwacja/dyskusja dydaktyczna
W01 - W02	x	x	x
U0 1		x	x
K01			x

### Macierz efektów uczenia się dla grupy zajęć

Efekty uczenia się	Przedmioty		
	Antropomotoryka	Biomechanika	Teoria sportu
W01	x	x	x
W02	x	x	x
U01	x	x	x
K01	x	x	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