

**KARTA PRZEDMIOTU – I ROK**  
**Rok akademicki 2023/2024**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF2.B/C11.DiPM	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Diagnostyka i przygotowanie motoryczne</b> <i>Diagnosis and preparation of the motor</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>drugiego stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	<i>dr Tomasz Winiarczyk</i>
<b>1.6. Kontakt</b>	<i>twiniarczyk@ujk.edu.pl</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	<i>język polski</i>
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	<i>podstawy antropomotoryki</i>

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>wykłady, ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>sala wykładowa, pracownia badawcza</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<b>Wykłady:</b> wykład, pokaz multimedialny <b>Ćwiczenia:</b> ćwiczenia praktyczne	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bacik B. Znaczenie kompleksu łądźwiowego - miedniczego - biodrowego w kontroli stabilnej postawy stojącej. AWF Katowice, 2005.</li> <li>2. Raczek J., Mynarski W., Ljach W.I. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice, 2002.</li> <li>3. Reiman M.P., Manske R.C. Functional testing in human performance. Human Kinetics, 2009.</li> <li>4. Verstegen M., Williams P., Core performance. Rodale, 2004</li> <li>5. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice 2009.</li> </ol>
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lee D. Obręcz biodrowa. Badanie i leczenie okolicy łądźwiowo-miedniczo-biodrowej. DB Publishing, 2001.</li> <li>2. Raczek J. Antropomotoryka. PZWŁ, 2010.</li> <li>3. Richardson C., Hodges P.W., Hides J., Kinezyterapia w stabilizacji kompleksu łądźwiowo-miednicznego. Elsevier Urban &amp; Partner, Wrocław 2009.</li> </ol>

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Wykłady:</b></p> <p><b>C1.</b> Student opisuje zasady związane z identyfikacją potencjału sprawnościowego człowieka, wyjaśnia podstawy kształtowania koordynacyjnych zdolności motorycznych, identyfikuje wybrane predyspozycje i zna możliwości ich kształtowania. Zna zasady i cele treningu funkcjonalnego.</p> <p><b>C2.</b> Student wyjaśnia ogólne założenia metodyki testowania w zakresie motoryczności ludzkiej, zna przykładowe testy oceniające sprawność specjalną i funkcjonalną.</p> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <p><b>C1.</b> Student umie realizować indywidualne i zespołowe działania w zakresie diagnozy aspektów koordynacyjnej sfery motoryczności człowieka, sprawności specjalnej i funkcjonalnej.</p> <p><b>C2.</b> Student potrafi zinterpretować wyniki diagnozy motorycznej pod kątem słabych ogniw łańcucha kinematycznego i stanu formy sportowej.</p> <p><b>C3.</b> Student potrafi myśleć i działać kreatywnie łącząc wiedzę z realnymi umiejętnościami zawodowymi, które zapewniają skuteczność oddziaływania pedagogicznego.</p>
--

#### 4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

##### Wykłady:

1. Charakterystyka koordynacyjnych zdolności motorycznych (KZM) - definicje i struktura wewnętrzna.
2. Kryteria oceny KZM. Neurofunkcjonalne i psychiczne predyspozycje KZM.
3. Związki zdolności koordynacyjnych z budową somatyczną, zdolnościami kondycyjnymi i umiejętnościami ruchowymi.
4. Zdolności koordynacyjne w aspekcie rozwojowym.
5. Koordynacja a technika – podstawy uczenia motorycznego w kontekście efektywności procesu.
6. Znaczenie stabilności kompleksu miedniczno-biodrowo-lędźwiowego w optymalnym funkcjonowaniu człowieka.
7. Ocena stabilności tułowia.

##### Ćwiczenia:

1. Testy sprawności specjalnej w wybranych dyscyplinach sportu.
2. Problematyka propriocepcji w planowaniu treningu sportowego.
3. System oceny funkcjonalnej i praktyczne zastosowanie.
4. Zasady i założenia kształtowania i diagnozowania koordynacyjnych zdolności motorycznych.
5. Kształtowanie wybranych aspektów koordynacji ruchowej na przykładzie gier zespołowych.
6. Koncepcja powstania, zasady i cele treningu funkcjonalnego.
7. Specyfika prowadzenia treningu funkcjonalnego i dobór sprzętu w zależności od dyscypliny sportu.
8. Laboratoryjny system diagnozy motorycznej.

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	Zna zasady związane z identyfikacją potencjału sprawnościowego człowieka, wyjaśnia podstawy kształtowania koordynacyjnych zdolności motorycznych, identyfikuje wybrane predyspozycje i zna możliwości ich kształtowania.	WF2P_W06
W02	Zna zasady i cele treningu funkcjonalnego, zna przykładowe testy oceniające sprawność specjalną i funkcjonalną.	WF2P_W16
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Potrafi dobierać obciążenia o różnej intensywności odpowiednio do wieku i płci ćwiczących.	WF2P_U01
U02	Potrafi zinterpretować wyniki diagnozy motorycznej pod kątem słabych ogniw łańcucha kinematycznego i stanu formy sportowej.	WF2P_U02
U03	Potrafi projektować i ocenić proste programy treningowe.	WF2P_U03
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Potrafi myśleć i działać kreatywnie łącząc wiedzę z realnymi umiejętnościami zawodowymi, które zapewniają skuteczność oddziaływania pedagogicznego.	WF2P_K10

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01				x							x			x							
W02				x							x			x							
U01				x							x			x							
U02				x							x			x							
U03				x							x			x							
K01				x							x			x							

\*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Wykłady (W)	3	wynik kolokwium - od 61 do 68% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.
	3,5	wynik kolokwium - od 69 do 76% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.
	4	wynik kolokwium - od 77 do 84% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.
	4,5	wynik kolokwium - od 85 do 92% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.
	5	wynik kolokwium - od 93 do 100% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.
ćwiczenia (C)*	3	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%, wykonanie zadań w 50% – praca własna.
	3,5	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%, wykonanie zadań w 60% – praca własna.
	4	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%, wykonanie zadań w 70% – praca własna.
	4,5	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%, wykonanie zadań w 80% – praca własna.
	5	Czynny udział w ćwiczeniach w 100%, wykonanie zadań w 90% – praca własna.

#### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	45	25
Udział w wykładach	20	10
Udział w ćwiczeniach	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	30	50
Przygotowanie do wykładu	5	15
Przygotowanie do ćwiczeń	10	15
Przygotowanie do kolokwium	15	20
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

\*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....