

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK
Rok akademicki 2021/2022

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

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

| |
|--|
| <p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Wykłady:</p> <p>C1. 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>C2. Student wyjaśnia ogólne założenia metodyki testowania w zakresie motoryczności ludzkiej, zna przykładowe testy oceniające sprawność specjalną i funkcjonalną.</p> <p>Ćwiczenia:</p> <p>C1. Student umie realizować indywidualne i zespołowe działania w zakresie diagnozy aspektów koordynacyjnej sfery motoryczności człowieka, sprawności specjalnej i funkcjonalnej.</p> <p>C2. Student potrafi zinterpretować wyniki diagnozy motorycznej pod kątem słabych ogniw łańcucha kinematycznego i stanu formy sportowej.</p> <p>C3. 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 |
|--|--|---|
| w zakresie WIEDZY: | | |
| 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 |
| w zakresie UMIEJĘTNOŚCI: | | |
| 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 |
| w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH: | | |
| 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 |
| <i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i> | 45 | 25 |
| <i>Udział w wykładach</i> | 20 | 10 |
| <i>Udział w ćwiczeniach</i> | 25 | 15 |
| <i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i> | 30 | 50 |
| <i>Przygotowanie do wykładu</i> | 5 | 15 |
| <i>Przygotowanie do ćwiczeń</i> | 10 | 15 |
| <i>Przygotowanie do kolokwium</i> | 15 | 20 |
| ŁĄCZNA LICZBA GODZIN | 75 | 75 |
| PUNKTY ECTS za przedmiot | 3 | 3 |

*niepotrzebne usunąć

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

.....