

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**  
**KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2018-2021**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>	<b>Zakład Teorii Sportu i Motoryczności Człowieka</b>					<b>Kierunek: Terapia Zajęciowa</b>		
<b>Rodzaj studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)</b>	<b>I stopień</b>							
<b>Profil (ogólnoakademicki/praktyczny)</b>	<b>praktyczny</b>							
<b>Nazwa modułu:</b>	<b>Nazwa zajęć (przedmiotu): Teoria i Metodyka nauczania ruchu</b>							
<b>Tryb studiów (stacjonarne/niestacjonarne):</b>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>		<b>Punkty ECTS</b>	<b>*Typ zajęć (przedmiotu)</b>	<b>Język wykładowy</b>
				stacjonarne	niestacjonarne			
	I	I	wykłady	10	7	1	obligatoryjny	Polski
		ćwiczenia	30	23	2			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot): dr Mirosław Smaruj</b>								
<b>E-mail: mopis@awf.gda.pl</b>								
<b>Wymagania wstępne:</b>								
Ze względu na wykorzystywaną wiedzę, umiejętności oraz kompetencje z anatomii człowieka, fizjologii oraz podstawowych form ruchowych z gimnastyki przedmiot Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu realizowany powinien być jednocześnie z przedmiotami: Anatomia w semestrze I; Fizjologia człowieka oraz Gimnastyka w semestrze II.								
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>								
Zapoznanie studentów z teoretycznymi i praktycznymi podstawami postępowania dydaktyczno-wychowawczego ze wskazaniem potrzeb oraz możliwości i ograniczeń ich stosowania w fizjoterapii. Opanowanie podstawowych wiadomości, umiejętności oraz kompetencji dotyczących planowania, realizacji i oceny procesu kształcenia ruchowego i metodyki nauczania ruchu ze szczególnym uwzględnieniem przywracania i kształtowania umiejętności ruchowych w zmienionych przez chorobę warunkach morfologicznofunkcjonalnych.								

<b>Opis efektów kształcenia dla zajęć (przedmiotu) oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:</b>		Odniesienie do kierunkowego efektu kształcenia
<b>WIEDZA</b>		
W1	Zapoznanie się z podstawową wiedzą dotyczącą motoryki człowieka – zdolności motoryczne.	K_W19
W2	Zapoznanie się z podstawową wiedzą dotyczącą procesu uczenia motorycznego – czynności motoryczne, umiejętności ruchowe, nawyki ruchowe, sterowanie ruchem. Zapoznanie się z metodami, formami, środkami nauczania ruchu.	K_W03, K_W12
W3	Zapoznanie się z aspektami rozwojowymi człowieka.	K_W04
<b>UMIĘTNOŚCI</b>		
U1	Wyposażenie studentów w umiejętności praktycznego wykorzystania wiedzy z zakresu motoryczności człowieka (zdolności motoryczne, proces uczenia motorycznego) w fizjoterapii.	K_U07
U2	Wyposażenie studentów w umiejętności praktycznego wykorzystania wiedzy z zakresu kształtowania i pomiaru zdolności motorycznych w fizjoterapii.	K_U10
U3	Wyposażenie studentów w umiejętności z zakresu analizy biomechanicznej ruchu człowieka.	K_U08
U4	Wyposażenie studentów w umiejętności ruchowe w różnym ujęciu procesu uczenia się i nauczania.	K_U01
<b>KOMPETENCJE</b>		
K1	Kompetencja dotycząca samodzielnego przeprowadzania procesu kształcenia ruchowego.	K_K06
K2	Kompetencja dotycząca samodzielnego wykorzystywania oraz modyfikowania metod nauczania ruchu.	K_K10
<b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</b>		
<p>Wiedza, umiejętności i kompetencje nabywane w trakcie ćwiczeń oceniane będą w trakcie 3 sprawdzianów w każdym z semestrów oraz kolokwium z zakresu całego materiału ćwiczeń z danego semestru. Student zobowiązany jest do uczestnictwa w każdych zajęciach. Nieobecności mogą być odrabiane w trakcie tego samego tygodnia zajęć lub też w godzinach konsultacji prowadzącego przedmiot. Wiedza, umiejętności i kompetencje w trakcie wykładów oceniane będą w formie sprawdzianu.</p> <p><i>Aby uzyskać zaliczenie zajęć ( przedmiotu ) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia.</i></p>		

<b>Metody i formy realizacji zajęć ( przedmiotu):</b>	Przedmiot realizowany jest w trakcie ćwiczeń oraz wykładów. Ćwiczenia realizowane są w formie laboratoryjnej oraz w formie ćwiczeń praktycznych. Wykłady realizowane są w formie seminaryjnej.
<b>Treści kształcenia:</b>	
<p><i>Wykłady:</i>  Ruch przejawem życia człowieka. Geneza nauk o ruchu: kinezylogia, kinantropometria, biomechanika, fizjologia. Strony motoryczności. Obszar badań. Model zależności między podłożem i przejawami ruchu oraz między właściwościami rzeczywistymi a konstruktami teoretyczno-empirycznymi jako podstawa klasyfikacji motoryczności człowieka.</p> <p>Zdolności motoryczne. Model zdolności motorycznych.</p> <p>Zdolności kondycyjne (wytrzymałość i siła) - znaczenie zdrowotne fitness.</p> <p>Zdolności koordynacyjne orientacja przestrzenna, różnicowanie, szybka reakcja, rytmizacja Zdolności koordynacyjne - równowaga ciała  Zdolności kompleksowe i gibkość.</p> <p>Siłowe zdolności motoryczne – pojęcie, rodzaje siły mięśniowej, uwarunkowania i możliwości jej kształtowania w rozwoju ontogenetycznym. Pomiar i ocena możliwości siłowych.</p> <p>Szybkość – pojęcie, elementy składowe, uwarunkowania, metodyka rozwoju. Pomiar i ocena zdolności szybkościowych.</p> <p>Wytrzymałość – pojęcie, odmiany, uwarunkowania i metody kształtowania. Pomiar i ocena możliwości wytrzymałościowych.</p> <p>Gibkość – pojęcie, rodzaje, uwarunkowania, sposoby kształtowania gibkości wynikające z potrzeb życiowych (niepełnosprawność, sport, rekreacja, działania zawodowe).</p> <p>Koordynacyjne zdolności motoryczne (równowaga, szybkość reakcji prostej i złożonej, częstotliwość ruchów, rytmizacja, sensoryczne różnicowanie ruchów, orientacja czasowo-przestrzenna) – podstawowe pojęcia, poziomy koordynacji, elementy składowe, uwarunkowania, pomiar i ocena.</p> <p>Kształtowanie wybranych czynności manualnych.</p> <p>Kształtowanie równowagi ciała.</p> <p>Motoryczność człowieka, umiejętności ruchowe i sprawność fizyczna osób zdrowych i niepełnosprawnych. Rodzaje sprawności fizycznej (ogólna, specjalna).</p> <p>Diagnostowanie i prognozowanie sprawności fizycznej. Naukowe metody diagnostyczne. Sprawdziany i testy (rzetelność, trafność, różnicowanie, obiektywność, prognozowanie).</p> <p>Programowanie wielkości obciążeń wysiłkowych (objętość, intensywność, rodzaj ćwiczeń i metody kontroli).</p> <p>Uczenie i nauczanie czynności ruchowych.</p>	

Etapy opanowywania czynności ruchowych.

Podstawowe zasady, metody i środki nauczania czynności ruchowych.

Ułatwianie i utrudnianie ćwiczeń. Uczenie jako eliminowanie błędów.

Metody i formy kontroli poziomu opanowywani umiejętności ruchowych.

Ogólne zasady lokomocji z wykorzystaniem różnych urządzeń w życiu niepełnosprawnych (wózki inwalidzkie, narty, protezy, sygnalizatory dźwiękowe i świetlne).

Postawa ciała i lokomocja w ujęciu rozwojowym.

Planowanie procesu nauczania czynności ruchowych osób niepełnosprawnych.

Kontrola i ocena w nauczaniu czynności ruchowych.

### **Ćwiczenia:**

Podstawy kształcenia ruchowego i metodyka nauczania ruchu jako synteza wiedzy oparta na różnych dyscyplinach naukowych.

Zapoznanie z problematyką przedmiotu i podstawowym piśmiennictwem.

Motoryczność człowieka jako obszar badań naukowych

Ruch podstawą życia człowieka. Akty ruchowe w ujęciu rozwojowym, kinezyologicznym i ergonomicznym

Sprawność fizyczna, aktywność fizyczna, – podstawowe pojęcia

Struktura motoryczności człowieka w aspekcie kondycyjnym i koordynacyjnym.

Siła mięśniowa – podstawowe pojęcia, stan wiedzy. Biomechaniczne i fizjologiczne podstawy zwiększania siły mięśniowej.

Źródła energii wykorzystywanej do pracy mięśni. Przewodzenie impulsów nerwowych. Metodyka kształtowania siły. Rodzaje kontroli możliwości siłowych człowieka.

Szybkościowe zdolności motoryczne człowieka – podstawowe pojęcia, stan wiedzy. Struktura szybkości i jej rodzaje. Źródła zabezpieczenia energetycznego.

Metody i warunki kształtowania szybkości. Rodzaje kontroli możliwości szybkościowych człowieka.

Wytrzymałościowe możliwości człowieka - podstawowe pojęcia, stan wiedzy. Rodzaje wytrzymałości. Źródła zabezpieczenia energetycznego.

Metody kształtowania wytrzymałości. Rodzaje kontroli możliwości wytrzymałościowych człowieka.

Gibkościowe predyspozycje człowieka – podstawowe pojęcia, stan wiedzy. Gibkość czynna i bierna w procesie usprawniania człowieka.

Metody kształtowania gibkości. Rodzaje kontroli gibkości człowieka.

Koordynacyjne zdolności motoryczne - ich struktura i uwarunkowania, podstawowe pojęcia. Źródła energetyczne.

Metody kształtowania koordynacyjnych zdolności motorycznych na różnych etapach rozwoju biologicznego.

Równowaga ciała i jej szczególne znaczenie w życiu człowieka. Rodzaje równowagi ciała - ich związek z funkcjonowaniem różnych systemów i analizatorów.

Możliwości kształtowania równowagi ciała. Rodzaje kontroli równowagi ciała.

Rola i znaczenie wychowania fizycznego w procesie usprawniania ruchowego.

Rodzaje sprawności fizycznej i możliwości jej kształtowania w ontogenezie.

Trafność i rzetelność kontroli sprawności fizycznej. Testy sprawności fizycznej (ogólne, specjalne).

Wykorzystanie nowoczesnych środków i technik kontroli w badaniach ciągłych, etapowych i operacyjnych. Prognozowanie rozwoju sprawności fizycznej.

Struktura obciążeń wysiłkowych, możliwości kontroli. Planowanie oraz realizacja objętości i intensywności ćwiczeń w programach krótko i długo terminowych.

Proces uczenia się i nauczania, poziomy złożoności uczenia się, modele uczenia się – różne koncepcje

Funkcje działań ruchowych w procesie uczenia się

Proces kształtowania nawyków ruchowych i ich rodzaje

Etapy uczenia się i nauczania czynności ruchowych

Metody kształtowania zdolności motorycznych

Metody nauczania umiejętności ruchowych

Formy prowadzenia zajęć ruchowych

Środki najczęściej wykorzystywane w metodyce uczenia się i nauczania

Zasady nauczania umiejętności ruchowych

Metody i formy kontroli umiejętności ruchowych osób na różnym poziomie rozwoju ontogenetycznego

Zapoznanie się z nowoczesnymi środkami technicznymi i możliwością ich wykorzystania przez ludzi niepełnosprawnych

Różne pozycje wyjściowe do ćwiczeń fizycznych stosowane w aktywności ruchowej.

**Forma zaliczenia:**

**Wykłady - egzamin z zakresu ćwiczeń i wykładów  
Ćwiczenia - zaliczenie z oceną – sprawdziany i kolokwia**

**Literatura:**

*Podstawowa:*

1. Bator A., Kasprzyk T. [2000], Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. AWF Kraków.
2. Czabański B. [2000], Kształcenie psychomotoryczne. AWF, Wrocław.
3. Drabik J. (2006), Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w

Gdańsku.

4. Drabik J.[1997], Testowanie sprawności fizycznej u dzieci, młodzieży i dorosłych. AWF Gdańsk.
5. Drozdowski Z.[1994], Filogenetyczny rozwój motoryczności człowieka. Kraków.
6. Karniewicz J., Kochanowicz K. (1991), Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. AWF Gdańsk.
7. Mazurek L. [1980], Gimnastyka podstawowa (słownictwo-systematyka) wyd. III poszerzone. SiT Warszawa.Osiński W. [2003], Antropomotoryka. AWF Poznań.
8. Raczek J., Mynarski W., Ljach W. [1998], Teoretyczno-empiryczne podstawy kształtowania i diagnozowania koordynacyjnych zdolności motorycznych.
9. Raczek J., Mynarski W., Ljach W. [2003], Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice.
10. Starosta W. [2003], Motoryczne zdolności koordynacyjne (znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie). Instytut Sportu. Warszawa.
11. Szopa J., Mleczko E., Żak S. [2000], Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa.

*Uzupełniająca:*

1. Trzeźniowski R. [1995], Gry i zabawy ruchowe. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne. Warszawa

**Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):**

<i>Aktywność:</i>	<i>Obciążenie studenta</i>	
	<i>stacjonarne</i>	<i>niestacjonarne</i>
Udział w wykładach	10 godz.	7 godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	10 godz.	13 godz.
Udział w ćwiczeniach	30 godz.	23 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	15 godz.	22 godz.
Konsultacje	1 godz.	1 godz.
	<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>	<b>66 godz.</b>
	<b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>	<b>3 ECTS</b>

*\*Typ zajęć (przedmiotu): obligatoryjny / do wyboru*