

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH						
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII						
KIERUNEK: ODNOWA BIOLOGICZNA						
PROFIL KSZTAŁCENIA: PRAKTYCZNY						
GRUPA ZAJĘĆ	A. GRUPA ZAJĘĆ PRAKTYCZNO-KIERUNKOWYCH (ZK)					
Moduł	3C. Środki specjalne w odnowie biologicznej					
Nazwa zajęć	Przygotowanie motoryczne					
Rodzaj zajęć	Obowiązkowe					
Koordynator zajęć/ email	Dr Anna Akbaś / a.akbas@awf.katowice.pl					
Treści programowe zajęć oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach						Tak
Liczba godzi w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6
Wykład (godz./ECTS)	0					
Cwiczenia (godz./ECTS)	26/1					
Praca własna (godz./ECTS)	26/1					
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.					
CELE ZAJĘĆ	1. Zapoznanie studentów z podstawami teoretycznymi dotyczącymi aspektów motoryczności człowieka ze szczególny uwzględnieniem kontroli ruchów ciała człowieka. 2. Przekazanie studentom wiedzy ogólnej - dotyczącej istoty, struktury i uwarunkowań motoryczności oraz szczegółowej - związanej z zagadnieniem zdolności motorycznych, sprawności fizycznej, motorycznej i ukierunkowanej na zdrowie. 3 Przygotowanie studenta do prowadzenia diagnostyki funkcjonalnej i prowadzenia postępowania korekcyjnego w odniesieniu do ustalonych deficytów ruchowych. 4. W zakresie kompetencji społecznych student jest gotów do korzystania z obiektywnych źródeł informacji					
EFEKTY UCZENIA SIĘ	KOD EFEKTU, TRESC EFEKTU					
Wiedza – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_W9 Zna zasady kontroli motorycznej oraz metody i środki kształtowania zdolności motorycznych jako komponentów sprawności fizycznej					
Wiedza – efekty NIE wymienione programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	Zna założenia diagnostyki funkcjonalnej FMS oraz planowania postępowania korekcyjnego na podstawie jej wyników;					
Umiejętności – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_U14 Potrafi instruować w zakresie treningu funkcjonalnego, samodzielnie konstruować i modyfikować program aktywności fizycznej i trening funkcjonalny w zależności od wieku, cech biologicznych organizmu, warunków środowiskowych, zagrożenia chorobami cywilizacyjnymi, oraz dostosowywać poszczególne ćwiczenia do indywidualnych uwarunkowań klienta/sportowca stosownie do zakładanych spersonalizowanych celów.					
Umiejętności – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	Potrafi przeprowadzać test sprawności funkcjonalnej FMS oraz interpretować jego wyniki					
Kompetencje społeczne wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_K05 Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań właściwych w działalności zawodowej, potrafi ostrzec przed zagrożeniami zdrowotnymi.					
WARUNKI WSTĘPNE	1. Znajomość podstawowej wiedzy z zakresu funkcjonowania układu ruchu człowieka i mechanizmów warunkujących jego możliwości ruchowe. 2. Świadomość potrzeby samodzielnego zdobywania wiedzy					
TEMATYKA ZAJĘĆ	1. Koncepcje motoryczności człowieka: struktura, zdolności i predyspozycje motoryczne: istota, podstawy wyodrębniania, klasyfikacje i ich kryteria. 2. Kondycyjne zdolności motoryczne. 3. Szybkość i zwinność jako hybrydowe zdolności motoryczne.					

4. Koordynacyjne zdolności motoryczne. 5. Rola propriocepcji w kontroli motorycznej człowieka. 6. Trening funkcjonalny: zasady, metody i korzyści. 7. Ocena funkcjonalna FMS - Funkcjonal Movement Screen. 8. Postępowanie korekcyjne w przypadku deficytów, stwierdzonych w ramach diagnozy funkcjonalnej FMS.	
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
1*. Błaszczyk J. Biomechanika kliniczna. PZWL, 2004. 2*. Raczek J. Antropomotoryka. PZWL, Warszawa 2010. 3*. Raczek J., Mynarski W., Ljach W. I. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. AWF Katowice, 2002. 4*. Zając A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, 2009. 5. Donatelli R.A. Rehabilitacja w sporcie. Edra Urban & Partner, Wrocław, 2010	
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
1. Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant M.F. Functional movement system. Screening, Assessment, Corrective Strategies. On Target Publications, Santa Cruz, California 2010. 2. Górka T., Grabowska A., Zagrodzka J. Mózg a zachowanie. PWN, Warszawa 2005	
WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU	
1. Brachman, A., Kamieniarz, A., Michalska, J., Pawłowski, M., Słomka, K. J., & Juras, G. (2017). Balance Training Programs in Athletes - a Systematic Review. Journal of human kinetics, 58, 45–64. <a href="https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0088">https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0088</a> 2. Furmanek, M. P., Słomka, K., & Juras, G. (2014). The effects of cryotherapy on proprioception system. BioMed Research International, 2014, 696397. <a href="https://doi.org/10.1155/2014/696397">https://doi.org/10.1155/2014/696397</a>	
METODY NAUCZANIA	1. Prezentacja multimedialna 2. Dyskusja 3. Referat przygotowany przez studenta + dyskusja
POMOCE NAUKOWE	1. Rzutnik multimedialny 2. Zestaw FMS
PROJEKTY	
METODY ZALICZENIA	1. Test
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ <b>WIEDZA/ FORMA ZALICZENIA: PISEMNA/TEST</b> 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%)

