ANTROPOMOTORYKA

1. Nauczyciele prowadzący przedmiot:

a) wykłady: prof. nadzw. dr hab. Kazimierz Kochanowicz
b) ćwiczenia: prof. nadzw. dr hab. Jarosław Jaszczur-Nowicki

2. Wymiar godzin:

a) wykłady: 7 h
b) ćwiczenia 8 h

3. **Rok i semestr studiów:** III rok, semestr 5, studia I stopnia, wychowanie fizyczne, studia niestacjonarne

4. Cel przedmiotu:

Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z całokształtem zdolności motorycznych, właściwościami i możliwościami ruchowymi ludzkiego organizmu oraz zmiennością w procesie rozwoju ontogenetycznego; istotą i strukturą procesów motorycznych, teoriami usprawnienia i uczenia ruchowego

5. Kompetencje:

Zapoznanie się z podstawową wiedzą dotyczącą motoryki człowieka – zdolności motoryczne. Zapoznanie się z podstawową wiedzą dotyczącą procesu uczenia motorycznego – czynności motoryczne, umiejętności ruchowe, nawyki ruchowe, sterowanie ruchem. Zapoznanie się z aspektami rozwojowymi człowieka.

6. Treści przewidziane w minimum programowym - realizowane treści zgodne ze standardami kształcenia.

7. Tematyka wykładów

Motoryczność człowieka. Nauki o ruchu: kinezjologia, 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. Zdolności motoryczne. Systematyka zdolności motorycznych. Zdolności kondycyjne (energetyczne) - wytrzymałość i siła. Znaczenie zdrowotne fitness. Zdolności koordynacyjne (informacyjne) orientacja przestrzenna, różnicowanie, szybka reakcja, rytmizacja Zdolności koordynacyjne - równowaga ciała Zdolności kompleksowe i gibkość. Siła jako zdolność motoryczna – pojęcie, rodzaje siły mięśniowej, uwarunkowania i możliwości jej kształtowania w rozwoju ontogenetycznym. Pomiar i ocena możliwości siłowych. Szybkość – pojęcie, elementy składowe, uwarunkowania, metodyka rozwoju. Pomiar i ocena zdolności szybkościowych. Wytrzymałość – pojęcie, odmiany, uwarunkowania i metody kształtowania. Pomiar i ocena możliwości wytrzymałościowych. Gibkość – pojęcie, rodzaje, uwarunkowania, sposoby kształtowania gibkości wynikające z potrzeb życiowych (niepełnosprawność, sport, rekreacja, działania zawodowe). 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. Kształtowanie równowagi ciała. Diagnozowanie i prognozowanie sprawności fizycznej. Naukowe metody diagnostyczne. Sprawdziany i testy (rzetelność, trafność, różnicowanie, obiektywność, prognozowanie). Programowanie wielkości

obciążeń wysiłkowych (objętość, intensywność, rodzaj ćwiczeń i metody kontroli). Uczenie i nauczanie czynności ruchowych. Etapy opanowywania czynności ruchowych. Podstawowe zasady, metody i środki nauczania czynności ruchowych. Metody i formy kontroli poziomu opanowywani umiejętności ruchowych. Postawa ciała i lokomocja w ujęciu rozwojowym. Planowanie procesu nauczania czynności ruchowych osób niepełnosprawnych. Kontrola i ocena w nauczaniu czynności ruchowych.

8. Tematyka ćwiczeń

Podstawy motoryki człowieka i klasyfikacja czynnikowa i jakościowa ruchu. Wybrane dyscypliny naukowe, a przemieszczanie się ciała. Zapoznanie z problematyką przedmiotu i podstawowym piśmiennictwem. Klasyfikacja oraz podział zdolności motorycznych człowieka w kontekście analizy nauk podstawowych. Sprawność fizyczna, aktywność fizyczna, – podstawowe pojęcia. Kondycyjne zdolności motoryczne. Rozwój siły w ontogenezie 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. Wytrzymałość jako energetyczna zdolność motoryczna. Wytrzymałościowe możliwości człowieka - podstawowe pojęcia, stan wiedzy. Rodzaje wytrzymałości. Źródła zabezpieczenia energetycznego. Metody kształtowania wytrzymałości. Rodzaje kontroli możliwości wytrzymałościowych człowieka. Koordynacja – zdolność informacyjna. Koordynacyjne zdolności motoryczne - ich struktura i uwarunkowania, podstawowe pojęcia. Źródła energetyczne. Metody kształtowania koordynacyjnych zdolności motorycznych na różnych etapach rozwoju biologicznego. Struktura motoryczności człowieka w aspekcie kondycyjnym i koordynacyjnym. 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. Zdolności motoryczne hybrydowe. 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. Gibkość jako zdolność morfofunkcjonalna. Gibkościowe predyspozycje człowieka – podstawowe pojęcia, stan wiedzy. Gibkość czynna i bierna w procesie usprawniania człowieka. Metody kształtowania gibkości. Rodzaje kontroli gibkości człowieka. 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. Metody kształtowania zdolności motorycznych. Metody nauczania umiejętności ruchowych. Zapoznanie się z nowoczesnymi środkami technicznymi i możliwością ich wykorzystania w kształtowaniu zdolności motorycznych.

9. **Forma zaliczenia:** egzamin, zaliczenie z oceną

10. Status przedmiotu: obligatoryjny

11. Zasady zaliczenia przedmiotu

a) kryteria uzyskania zaliczenia: zdanie egzaminu, zaliczenie 3 kolokwiów na oceny pozytywne
b) zagadnienia egzaminacyjne: wynikają z treści nauczania.

12. Literatura:

1. Czabański B. (2000). Kształcenie psychomotoryczne. AWF, Wrocław.
2. Drabik J.(1997). Testowanie sprawności fizycznej u dzieci, młodzieży i dorosłych. AWF Gdańsk.
3. Drozdowski Z.(1994). Filogenetyczny rozwój motoryczności człowieka. Kraków.
4. Karniewicz J., Kochanowicz K. (1991). Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. AWF Gdańsk.
5. Mazurek L. (1980). Gimnastyka podstawowa (słownictwo-systematyka) wyd. III poszerzone. SiT Warszawa.
6. Osiński W. (2003). Antropopmotoryka. AWF Poznań.
10. Raczek J., Mynarski W., Ljach W. (2003). Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice.
11. Starosta W. (2003). Motoryczne zdolności koordynacyjne (znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie). Instytut Sportu. Warszawa.
12. Szopa J., Mleczko E., Żak S. (2000). Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa.