

PLAN KURSU INSTRUKTORA AWF KATOWICE

Instruktor AWF Katowice diagnostyki ucznia w specjalności: Holistyczna diagnoza i prognoza potencjału morfofunkcjonalnego (P-Mf) ucznia z wykorzystaniem innowacyjnych procedur i technik

(nazwa kursu)

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Zajęcia teoretyczne			
1.	Wprowadzenie do projektu	1	zal
2.	Diagnoza i prognoza potencjału morfofunkcjonalnego i czynnościowego jako elementy holistycznej diagnozy osobniczej ucznia dla potrzeb wychowania fizycznego	2	zal
3.	Innowacyjne techniki w interpretacji oceny budowy ciała.	1	zal
4.	Innowacyjne procedury i techniki w ocenie postawy ciała.	2	zal
5.	Metody oceny funkcjonalnej układu oddechowego i interpretacja wyników badań ergospirometrycznych w diagnostyce wydolności fizycznej.	2	zal
6.	Podstawy statystyki	2	zal
7.	Podstawy teoretyczne diagnostyki funkcjonalnej i treningu koordynacyjnego	2	zal
8.	Identyfikacja potencjału motorycznego	1	zal
9.	Planowanie i programowanie treningu	1	zal
Razem		14	
Zajęcia praktyczne			
10.	Pomiary antropometryczne (długościowe, szerokościowe, obwody).	2	zal
11.	Ocena postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej (kifoza, lordoza) i czołowej (zakres ruchomości stawów, kąt rotacji tułowia).	3	zal
12.	Ocena ustawienia kolan i stóp. Testy funkcjonalne w ocenie postawy ciała	3	zal
13.	Ocena statycznych i dynamicznych wskaźników spirometrycznych oraz mechaniki mięśni oddechowych.	2	zal
14.	Ocena wydolności fizycznej i wyznaczanie należnych obciążeń treningowych.	2	zal
15.	Hand grip test - ocena maksymalnej izometrycznej siły mięśni dłoni.	2	zal
16.	Podstawowe zasady wprowadzania danych statystycznych	3	zal
17.	Podstawowe obliczenia statystyczne.	2	zal
18.	Ocena stanu funkcjonalnego ucznia (praktyczne wykonanie testów FMS)	3	zal

19.	Ocena funkcjonalnych zasięgów kończyn dolnych i górnych za pomocą Y-balance test	2	zal
20.	Zasady treningu koordynacyjnego z elementami progresji (moduły: ćwiczenia stabilizacyjne, sensomotoryczne, stretching, elementy treningu plajometrycznego)	4	zal
21.	Analiza struktury zewnętrznej ruchu	3	zal
22.	Analiza struktury wewnętrznej ruchu	3	zal
Razem		34	
Zajęcia e-learning			
23.	Rozszerzona diagnoza osobnicza w lekcji WF, wybrane Kwestionariusze ankiety (PIQ, WHO-5, KOOS, CAPD)	2	zal
24.	Dostosowanie AF do potrzeb ucznia - wybrane formy niekonwencjonalnych gier i zabaw ruchowych	2	zal
25.	Implementacja ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej postawy ciała w lekcji WF	2	zal
26.	Wykorzystanie wyposażenia fitness klubu w profilaktyce i korekcji wad postawy	2	zal
27.	Interpretacja wyników badań spirometrycznych oraz rekomendacje programu ćwiczeń mięśni oddechowych.	2	zal
28.	Wnioskowanie i prognozowanie na podstawie wyników prób wydolnościowych	2	zal
29.	Projektowanie bazy danych dla potrzeb nauczyciela WF	2	zal
30.	Wykorzystywanie analiz statystycznych w ocenie rozwoju ucznia, interpretacja danych	1	zal
31.	Modelowanie wybranych problemów z zakresu nauk o KF	2	zal
32.	Wybrane problemy z teorii motoryczności	2	zal
33.	Koordynacyjne zdolności motoryczne (sterowanie i regulacja, diagnostyka zdolności koordynacyjnych)	2	zal
34.	Propriorecepcja - założenia teoretyczne i praktyczne	2	zal
35.	Testowanie sprawności funkcjonalnej (Y-balance i FMS)	2	zal
36.	Alfabet ruchowy – wzorce ruchowe	3	zal
37.	Planowanie i programowanie treningu wzorców ruchowych	2	zal
38.	Usprawnienie motoryczne z wykorzystaniem wzorców ruchowych	2	zal
Razem:		32	
Ogółem		80	