

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK
Rok akademicki 2023/2024

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C42.S	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Samoobrona
	angielskim	<i>Self-defense</i>

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>studia I stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>mgr Marek Prasek</i>
1.6. Kontakt	<i>41 349 69 54</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>Student posiada wiedzę z anatomii, fizjologii i antropomotoryki. Posiada dobrą sprawność ogólną</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK – sala gimnastyczna</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>pokaz, instruktaż, objaśnienie</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<i>1. Martin J. Dougherty, Sztuka samoobrony. Wyd. Gola, Wydanie: 2, 2014 2. Witkowski K., Maśliński J, Kubacki R., Kompendium Judo, Podstawy Tachi-Waza, Tom 1, AWF, Wrocław 2009</i>
	uzupełniająca	<i>1. Pawluk J. Judo sportowe, Sport i Turystyka, Warszawa 1988 2. Wojno A., Judo dla dzieci 3-4 kyu, Wydawnictwo Klub Seniora JUDO, Wrocław 2006</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
<i>Ćwiczenia:</i>
<i>C1. (wiedza) – aspekty prawne samoobrony – obrona konieczna i jej prawna interpretacja.</i>
<i>C2. (umiejętności) – nabycie przez studentów umiejętności zasad poruszania się w walce.</i>
<i>C3. (kompetencje) – uświadomienie konieczności dbania o sprawność fizyczną.</i>
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
<i>Ćwiczenia:</i>
<i>1. Podstawy zachowań i poruszania się w walce, pady i przewroty, miejsca wrażliwe na ciele człowieka i sposoby ich aktywacji.</i>
<i>2. Techniki wprowadzania uderzeń i kopnięć oraz sposoby ich blokowania.</i>
<i>3. Techniki rzutów przez biodro oraz podcięcia zewnętrznego i ich odmiany.</i>
<i>4. Obezwładnianie napastnika i uwalnianie się z chwytów, obchwytów i duszeń.</i>
<i>5. Obrona przed atakiem nożem i niebezpiecznymi przedmiotami.</i>

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>Posiada podstawową wiedzę dotyczącą bezpieczeństwa</i>	WF1P_W06
W02	<i>Posiada podstawową wiedzę na temat objawów urazów i uszkodzeń sportowych</i>	WF1P_W10
W03	<i>Posiada wiedzę merytoryczną z zakresu techniki i metodyki nauczania sportów indywidualnych</i>	WF1P_W18
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>Posiada podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie sportów indywidualnych i zespołowych</i>	WF1P_U02
U02	<i>Posiada umiejętności ruchowe dające możliwość prawidłowej demonstracji i realizacji zadań</i>	WF1P_U02
U03	<i>Posiada umiejętności pracy w grupie</i>	WF1P_U06

w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Posiada zdolność współpracy w zespole, potrafi pełnić w nim różne role	WF1P_K03
K02	Rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej	WF1P_K08

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 zaliczenie umiejętności metodyczno-praktycznych		
	Forma zajęć			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		
W02																			x		
W03																			x		
U01																			x		
U02																			x		
K01																			x		
K02																			x		

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	zna przepisy, potrafi zademonstrować podstawowe zasady poruszania się w walce
	3,5	zna przepisy i historię, potrafi nazwać i zademonstrować podstawowe umiejętności poruszania się w walce
	4	zna przepisy i historię, potrafi nazwać, zademonstrować i metodycznie nauczyć większość umiejętności poruszania się w walce
	4,5	zna przepisy, ciekawostki i historię, demonstruje, zna metodykę nauczania i nazywa większość umiejętności poruszania się w walce
	5	zna przepisy, ciekawostki i historię, nazywa, demonstruje i zna metodykę nauczania wszystkich umiejętności poruszania się w walce

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	10
Udział w ćwiczeniach	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	15
Przygotowanie do ćwiczeń	5	5
Przygotowanie do zaliczenia umiejętności metodyczno-praktycznych	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

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

.....