

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.F5.S	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Samoobrona
	angielskim	Self-defense

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	studia stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Specjalność*	nauczycielska
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	WO, Instytut Fizjoterapii
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	Mgr Marek Prasek
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	Mgr Marek Prasek
1.9. Kontakt	41 349 69 54

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	Fakultatywny – do wyboru
2.2. Język wykładowy	Polski
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	V
2.4. Wymagania wstępne*	Student posiada wiedzę z anatomii, fizjologii i antropomotoryki. Posiada dobrą sprawność ogólną

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

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

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	Posiada podstawową wiedzę dotyczącą bezpieczeństwa	WF1P_W07
W02	Posiada podstawową wiedzę na temat objawów urazów i uszkodzeń sportowych	WF1P_W13
W03	Posiada wiedzę merytoryczną z zakresu techniki i metodyki nauczania sportów indywidualnych	WF1P_W22
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Posiada podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne oraz ruchowe w zakresie sportów indywidualnych i zespołowych dające możliwość prawidłowej demonstracji	WF1P_U02
U02	Posiada umiejętności pracy w grupie	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 kształcenia

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										
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...					
W01																										
W02																										
W03																										
U01																										
U02																										
K01																										
K02																										

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

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 podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....