

# Sztuki walki - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                            |
|---------------------|--------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Sztuki walki                               |
| Kod przedmiotu      | 16.1-WL-WFSP-SW                            |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Nauk Biologicznych</a> |
| Kierunek            | Wychowanie fizyczne / nauczycielska        |
| Profil              | praktyczny                                 |
| Rodzaj studiów      | pierwszego stopnia z tyt. licencjata       |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2020/2021                   |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                        |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 5                                                                      |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 2                                                                      |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                            |
| Język nauczania                 | polski                                                                 |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>dr Andrzej Mroczkowski</li></ul> |

| Formy zajęć  |                                         |                                        |                                            |                                           |                     |
|--------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|
| Forma zajęć  | Liczba godzin w semestrze (stacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne) | Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne) | Forma zaliczenia    |
| Laboratorium | 30                                      | 2                                      | 18                                         | 1,2                                       | Zaliczenie na ocenę |

## Cel przedmiotu

Poznanie zdrowotnych aspektów uprawiania sztuk walki. Poznanie możliwości wykorzystania ćwiczeń z zakresu sztuk walki w edukacji szkolnej, w zakresie wychowania fizycznego. Opanowanie umiejętności bezpiecznego upadania nauczanego w sztukach walki. Zapoznanie z wybranymi technikami samoobrony stosowanymi w aikido i judo.

## Wymagania wstępne

brak

## Zakres tematyczny

**Laboratorium:** podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć z zakresu sztuk walki. Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu wschodnich sztuk walki. Biomechaniczna analiza wykonywania wybranych technik aikido i judo. Techniki upadków stosowane w aikido i judo. Biomechanika upadków. Poznanie współczesnym testów aparaturowych i nieaparaturowych badających stopień podatności na uszkodzenie ciała podczas upadku. Zdrowotne aspekty uprawiania sztuka walki. Podstawowe ćwiczenia aikido wykorzystywane przy korygowaniu wad postawy u dzieci oraz dla niepełnosprawnych. Ćwiczenia rozwijających szybkość poruszania się na przykładzie ćwiczeń z kendo. Poznanie niektórych form rywalizacji sportowej z zakresu sztuka walki. Poznanie form samoobrony przed uderzeniem kijem lub nożem. Metodyka nauczania technik z zakresu sztuk walki na przykładzie judo i aikido. Wykorzystanie przyborów i przyrządów w nauczaniu wschodnich sztuk walki.

## Metody kształcenia

Metody kształcenia: metoda bezpośredniej celowości ruchu, syntetyczno –analityczna.

## Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

| Opis efektu                                                                                | Symbole efektów                                                        | Metody weryfikacji                                                        | Forma zajęć                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| student realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo na zajęciach ze sztuk walki | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K1_K07</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>aktywność w trakcie zajęć</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |

| Opis efektu                                                                                                                            | Symbol e efektów                                                           | Metody weryfikacji                                                                                                                                 | Forma zajęć                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Zna biomechaniczne uzasadnienie możliwości wykorzystania siły atakującego w technikach judo i aikido, wykonywania bezpiecznych upadków | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_W02</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi</li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |
| Zna biomechaniczne uzasadnienie możliwości wykorzystania siły atakującego w technikach judo i aikido, wykonywania bezpiecznych upadków | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_W07</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• bieżąca kontrola na zajęciach</li> <li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |
| Opanował umiejętność wykonywania wybranych technik samoobrony i bezpiecznych upadków stosowanych w aikido i judo                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_U07</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |

## Warunki zaliczenia

**Laboratorium:** Student aby zaliczyć przedmiot musi uzyskać pozytywną ocenę z kolokwium na temat wiadomości teoretycznych ( minimum 50% punktów z testu) oraz uzyskać pozytywną ocenę za umiejętności praktyczne. Student w ramach umiejętności praktycznych prezentuje wybrane techniki samoobrony, techniki upadków oraz wybrane ćwiczenia o charakterze zdrowotnym z zakresu sztuk walki.

**Ocena końcowa** to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

## Literatura podstawowa

1. Lawinia Soo-Warr: Samoobrona dla kobiet. Wydawca Delta W-Z, 2007.
2. Mroczkowski A: Nauczanie aikido z wykorzystaniem podstaw mechaniki / W: Humanistyczna teoria sztuk i sportów walki: koncepcje i problemy / pod red. Wojciecha J. Cynarskiego, Kazimierza Obodyńskiego .- Rzeszów : Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2003 - s. 199–205 .
3. Mroczkowski A. Pedagogiczne aspekty uprawiania aikido przez dzieci // Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury .- 2007, Vol. 7, s. 103–107
4. Mroczkowski A. Zdrowotne aspekty nauczania aikido dla dzieci // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne: miesięcznik nauczycieli, trenerów i szkolnej służby zdrowia .- 2002, nr 4, s. 8-11.
5. Mroczkowski A: The use of biomechanics in teaching aikido // Human movement- 2009, Vol. 10 (1) .
6. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

## Literatura uzupełniająca

1. Lawinia Soo-Warr: Samoobrona dla kobiet. Wydawca Delta W-Z, 2007.
2. Kondratowicz K.: Chwyty obronne. Wydawnictwo MON, Warszawa 1982.
3. Kondratowicz K.: Program szkolenia na kursach jiu-jitsu samoobrony w Ognisku TKKF „Stadion” w Warszawie..
4. Kulmacki L.: Ćwiczenia relaksacyjne. Agencja Promo-Lider, Warszawa 1995
5. Miłkowski J.: Karate sportowe. Wydawnictwo MON, Warszawa 1985.
6. Wydawnictwo Budo-Sport, Warszawa 1998.
7. Pustelnik J.: Usprawnienie ruchowe dzieci poprzez wybrane elementy judo. Agencja Promo-Lider, Warszawa 1995

## Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Grażyną Biczysko (ostatnia modyfikacja: 30-04-2020 12:10)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ