

Sztuki walki - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Sztuki walki
Kod przedmiotu	16.1-WL-WFSP-SW
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	5
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Andrzej Mroczkowski

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	K1_K07	aktywność w trakcie zajęć	Laboratorium

Opis efektu	Symbolo efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Zna biomechaniczne uzasadnienie możliwości wykorzystania siły atakującego w technikach judo i aikido, wykonywania bezpiecznych upadków	• K1_W02	• test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	• Laboratorium
Zna biomechaniczne uzasadnienie możliwości wykorzystania siły atakującego w technikach judo i aikido, wykonywania bezpiecznych upadków	• K1_W07	• bieżąca kontrola na zajęciach • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Laboratorium
Opanował umiejętność wykonywania wybranych technik samoobrony i bezpiecznych upadków stosowanych w aikido i judo	• K1_U07	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Laboratorium

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 Andrzej Mroczkowski (ostatnia modyfikacja: 27-04-2022 21:38)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ