

Martial arts - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Martial arts
Kod przedmiotu	16.1-WB-P-MA-S20
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	WNB - oferta ERASMUS
Profil	-
Rodzaj studiów	Program Erasmus
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	1
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	angielski
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	-	-	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Understanding the health aspects of practicing martial arts. Understanding the possibility of using martial arts training in school education in the field of physical education. Mastering the skills of safe smashing taught in martial arts. Acquainting with selected techniques of self-defense used in aikido and judo.

Wymagania wstępne

musculoskeletal anatomy

Zakres tematyczny

Basic safety principles during the martial arts classes. Motion games and activities in the teaching of Eastern martial arts. Biomechanical analysis of selected aikido and judo techniques. Fall techniques used in aikido and judo. Biomechanics of falls. Getting to know contemporary equipment and non-paratrooper tests examining the degree of susceptibility to injury during a fall. Health aspects of practicing martial arts. Basic aikido exercises used for correcting postural defects in children and for the disabled. Exercises to develop speed of movement on the example of kendo exercises. Getting to know some forms of sports competition in the field of martial arts. Getting to know forms of self-defense before hitting with a stick or knife. Methodology of teaching techniques in the field of martial arts on the example of judo and aikido. The use of tools and instruments in teaching eastern martial arts.

Metody kształcenia

Teaching methods: the method of direct purposefulness of movement, synthetic and analytical.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
knows the biomechanical justification of the possibility of using the attacker's power in judo and aikido techniques		test	Laboratorium
mastered the implementation of selected self-defense techniques used in aikido and judo		obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
knows examples of games and motion games used in martial arts training		obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Laboratorium
knows exercises in martial arts in the use for the disabled and who may have a corrective and compensatory effect for children		obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
knows the biomechanical justification for making safe falls		test	Laboratorium

Warunki zaliczenia

Laboratory: To pass the course, students must obtain a positive grade from the colloquium on theoretical knowledge (minimum 50% of test points) and obtain a positive grade for practical skills. As part of practical skills, the student presents selected self-defense techniques, fall techniques and selected health exercises in the field of martial arts

Literatura podstawowa

1. Kalina RM, Kalina A: Theoretical and methodological aspects of teaching lower extremity amputees safe falling. *Advances in Rehabilitation*, 2003; XVII: 71–79
2. Mroczkowski A: The change of pelvis placement at children under influence of aikido training ,*Archives of Budo* .- 2007, nr 3, s. 1-6
3. Mroczkowski A. Jaskólski E. Effects of aikido exercises on lateral spine curvatures in children / *Archives of Budo* .- 2006, nr 2, s. 1-4
4. Mroczkowski A, Mosler D, Diagnosis of Motor Habits during Backward Fall with Usage of Rotating Training Simulator. Andrzej. W: *Sport and Exercise Science* ed. by Matjaz Merc. London: InTech, 2018 - s. 29–53. DOI: 10.5772/intechopen.697 <https://www.intechopen.com/books/sport-and-exercise-science/diagnosis-of-motor-habits-during-backward-fall-with-usage-of-rotating-training-simulator>.

Literatura uzupełniająca

1. Mroczkowski A: The use of biomechanics in teaching aikido // *Human movement*- 2009, Vol. 10 (1) .

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 03-05-2022 12:45)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ