

Sporty rekreacyjne do wyboru4: sztuki walki/aqua aerobic - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Sporty rekreacyjne do wyboru4: sztuki walki/aqua aerobic
Kod przedmiotu	16.1-WL-WF-SRW:SW/AA
Wydział	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
Kierunek	Wychowanie fizyczne.
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2016/2017

Informacje o przedmiocie	
Semestr	6
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

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	Symbol e efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
zna biomechaniczne uzasadnienie możliwości wykorzystania siły atakującego w technikach judo i aikido	K1_W02	test	Laboratorium

Opis efektu	Symboly efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
zna ćwiczenia występujące w sztukach walki w zastosowaniu dla niepełnosprawnych oraz mogących mieć oddziaływanie korekcyjno – kompensacyjne dla dzieci	K1_U05 K1_U07	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
opanował umiejętność wykonywania bezpiecznych upadków stosowanych w aikido i judo	K1_U07	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
zna przykładowe gry i zabawy ruchowe stosowane w treningu sztuk walki	K1_U07	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
opanował wykonanie wybranych technik samoobrony stosowanych w aikido i judo	K1_U07	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
zna biomechaniczne uzasadnienie wykonywania bezpiecznych upadków	K1_W02	test	Laboratorium
student realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo na zajęciach ze sztuk walki	K1_K07	aktywność w trakcie zajęć	Laboratorium

Warunki zaliczenia

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.

Literatura podstawowa

- Erdmann W. S., Zieniawa R. Biomechanika judo. Gdańsk A W F, 2011.
- Kalina RM, Kalina A: Theoretical and methodological aspects of teaching lower extremity amputees safe falling. Advances in Rehabilitation, 2003; XVII: 71–79
- Jaskólski E.: Judo jako środek działania w realizacji celów wychowania fizycznego. AWF Wrocław 1987.
- Ueshiba K.: Aikido, wyd . Diamond Books, Bydgoszcz 1985
- Westbrook A. Ratti O :Dynamiczna sfera aikido:. wyd . Diamond Books, Bydgoszcz 1970
- 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 .
- Mroczkowski A. Pedagogiczne aspekty uprawiania aikido przez dzieci // Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury .- 2007, Vol. 7, s. 103–107
- Mroczkowski A: The change of pelvis placement at children under influence of aikido training ,Archives of Budo .- 2007, nr 3, s. 1-6
- Mroczkowski A. Jaskólski E. Wpływ sił rotujących kręgi na powstawanie patologicznych krzywizn kręgosłupa ,Fizjoterapia Polska .- 2007, vol. 7 nr 1, s. 80-86
- Mroczkowski A. Jaskólski E. Effects of aikido exercises on lateral spine curvatures in children / Archives of Budo .- 2006, nr 2, s. 1-4
- 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.
- Mroczkowski A: The use of biomechanics in teaching aikido // Human movement- 2009, Vol. 10 (1) .
- Mroczkowski A. Biomechaniczna analiza zastosowania ćwiczeń aikido dla osób niepełnosprawnych W: Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu .- 2010, 30, s. 83–90.

Literatura uzupełniająca

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

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Andrzej Mroczkowski (ostatnia modyfikacja: 14-09-2016 00:08)