

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 2017/2018

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	Symbolce 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	Symboly efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
zna biomechaniczne uzasadnienie możliwości wykorzystania siły atakującego w technikach judo i aikido	K1_W02	test	Laboratorium
zna przykładowe gry i zabawy ruchowe stosowane w treningu sztuk walki	K1_U07	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
zna biomechaniczne uzasadnienie wykonywania bezpiecznych upadków	K1_W02	test	Laboratorium
opanował umiejętność wykonywania bezpiecznych upadków stosowanych w aikido i judo	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 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

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

1. Erdmann W. S., Zieniawa R. Biomechanika judo. Gdańsk A W F, 2011.
2. Kalina RM, Kalina A: Theoretical and methodological aspects of teaching lower extremity amputees safe falling. Advances in Rehabilitation, 2003; XVII: 71–79
3. Jaskólski E.: Judo jako środek działania w realizacji celów wychowania fizycznego. AWF Wrocław 1987.
4. Ueshiba K.: Aikido, wyd . Diamond Books, Bydgoszcz 1985
5. Westbrook A. Ratti O :Dynamiczna sfera aikido:. wyd . Diamond Books, Bydgoszcz 1970
6. 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 .
7. Mroczkowski A. Pedagogiczne aspekty uprawiania aikido przez dzieci // Rocznik Naukowy Ido - Ruch dla Kultury .- 2007, Vol. 7, s. 103–107
8. Mroczkowski A: The change of pelvis placement at children under influence of aikido training ,Archives of Budo .- 2007, nr 3, s. 1-6
9. Mroczkowski A. Jaskólski E. Wpływ sił rotujących kręgi na powstawanie patologicznych krzywizn kręgosłupa ,Fizjoterapia Polska .- 2007, vol. 7 nr 1, s. 80-86
10. Mroczkowski A. Jaskólski E. Effects of aikido exercises on lateral spine curvatures in children / Archives of Budo .- 2006, nr 2, s. 1-4
11. 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.
12. Mroczkowski A: The use of biomechanics in teaching aikido // Human movement- 2009, Vol. 10 (1) .
13. 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

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 mgr Beata Wojciechowska (ostatnia modyfikacja: 20-04-2017 15:28)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ