



KARTA PRZEDMIOTU

C24. Sporty indywidualne do wyboru- sporty walki

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Sporty indywidualne do wyboru- sporty walki (C24)
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Mortal art
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów:	Studia I stopnia
Profil:	Praktyczny (P)
Forma studiów:	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
Punkty ECTS:	2
Język wykładowy:	polski
Rok akademicki:	2021/22
Semestr:	3
Koordinator przedmiotu:	mgr Roman Woźniak

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Nauczenie studentów praktycznych umiejętności technicznych z zakresu karate, elementów samoobrony i boks, a także wyposażenie ich w niezbędną wiedzę teoretyczną i metodyczną w tej dziedzinie.				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:	st. stacjonarne sem.3- ćw. 20 godz. st. niestacjonarne sem.3 ćw.10 godz.			
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
C24_W01	1. Student zna podstawowe techniki walki w karate kyokushin i samoobrony i boks	K_W09	Ćwiczenia praktyczne, pokaz	Pokaz i omówienie przez studenta wybranych technik
C24_W02	2. Rozumie znaczenie i konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa podczas zajęć, wie jak reagować w sytuacji zagrożenia zdrowia	K_W10	Zajęcia praktyczne,	Ocena zachowania podczas zajęć, ocena znajomości przepisów
C24_U01	3. Student potrafi zademonstrować ćwiczenia	K_U04	Zajęcia praktyczne,	Ocena pokazu.

	rozciągające i stretchingowe, potrafi uwalniać się z chwytów, potrafi zademonstrować podstawowe techniki wybranych sportów walki.			
C24_U02	4. Potrafi poprowadzić samodzielnie zajęcia z wykorzystaniem elementów sztuk walki.	K_U02	Ćwiczenia praktyczne	Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć lub części zajęć. Ocena właściwego doboru środków dydaktycznych
C24_K01	5. Jest przygotowany do pracy z ludźmi w różnym wieku w obszarze kultury fizycznej i pełnieniu roli animatora różnych form aktywności fizycznej w swoim środowisku- rodzinnym i lokalnym.	K_K02	Ćwiczenia praktyczne	Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć lub części zajęć. Ocena właściwego doboru środków dydaktycznych
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)				
Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	2		stacjonarne	niestacjonarne
A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:	Ćwiczenia praktyczne konsultacje w sumie: ECTS		20 5 25 1,4	10 5 15 0,6
B. Formy aktywności studentów ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	przygotowanie ogólne samodzielne doskonalenie umiejętności w sumie: ECTS		5 10 15 0,6	7 20 27 1,4
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Udział w ćwiczeniach Samodzielne doskonalenie umiejętności w sumie: ECTS		20 10 30 1,8	10 20 30 1,8

Dodatkowe elementy (* - opcjonalnie)

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	Ćwiczenia 1. BHP, program i wymagania. Zajęcia wprowadzające. 2. Ćwiczenia rozciągające, podstawowe techniki ręczne w karate kyokushin 3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, kopnięcia w karate 4. Bloki, uniki i zejścia w karate 5. Prawidłowa pozycja walki, poruszanie się 6. Łączenie rąk i nóg w ataku 7. Kombinacje walki karate w parach
---	--

	<p>8. Nauka padów na materacach</p> <p>9. Samoobrona - obrona przed ciosami ręką na głowę</p> <p>10. Samoobrona - uwalnianie się z chwytu</p> <p>11. Skakanki, podstawowe techniki bokserskie</p> <p>12. Doskonalenie technik karate na łapkach trenera</p> <p>13. Doskonalenie technik karate na tarczach</p> <p>14. Powtórka z karate, samoobrony i boksu</p> <p>15. Zaliczenie praktyczne</p>
Metody i techniki kształcenia:	<p>metody praktyczne: ćwiczenia praktyczne,</p> <p>metody podające: opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów,</p> <p>metody eksponujące: pokaz, analiza błędów na podstawie zapisu video</p>
* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	<p>Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze. Opanowanie podstawowych technik z zakresu wybranych sportów walki.</p>
* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	
Sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Ocena końcowa przedmiotu jest średnią arytmetyczną ocen wystawionych w oparciu o następujące kryteria:</p> <p>Frekwencja na zajęciach: 25%</p> <p>Ocena poziomu umiejętności technicznych 30%</p> <p>Aktywność na zajęciach: 15%</p> <p>Ocena samodzielnie prowadzonych zajęć- 30%</p>
* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	<p>Udział w konsultacjach i samodoskonalenie na zajęciach dodatkowych, opracowanie konspektu i prowadzenie zajęć ze studentami</p>
Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	
Zalecana literatura:	