

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **SPORTY WALKI**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_2_W_A.4_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

mgr Tomasz Zieliński

Osoby prowadzące przedmiot:

1. mgr Tomasz Zieliński

Data opracowania: **15.09.2022 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 2, semestr 3			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		15		
Liczba punktów ECTS	1			

2. Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie się z formą aktywności fizycznej jaką są sporty walki.
C2	Zapoznanie się ze specyfiką prowadzenie zajęć w sportach walki

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- zainteresowanie sportami walki, sprawność fizyczna podstawowa.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 7)
EK1	posiada poszerzoną wiedzę z zakresu sportów walki oraz potrafi ją wykorzystać w procesie uczenia się sportów walki przez inne osoby	A1_W16 A1_W18 A1_U18	P7S_WG P7S_UW
EK2	posiada zaawansowane umiejętności planowania, organizacji i realizowania zajęć w sportach walki z osobami o różnych potrzebach; jest przygotowany do procesu uczenia się innych osób; potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia i promocję zdrowia	A1_U17 A1_U18 A1_K3 A1_K13	P7S_UW P7S_KO P7S_KO

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Historia ju-jitsu i judo, sumo.	1
ĆW2	Historia zapasów, karate i boksu.	1
ĆW3	Zachowania i postawy w sytuacjach nagłego upadku na plecy. Sposoby upadania. Sposoby samooasekuracji. Podstawowe trzymania stosowane w pozycji horyzontalnej. Przejścia do trzymań.	1

ĆW4	Pad w bok. Podstawowe dźwignie stosowane w różnych odmianach ju-jitsu i judo. Sposoby zakładania dźwigni w różnych pozycjach.	1
ĆW5	Pad w przód bez przewrotu. Zasady stosowania duszeń. Podstawowe duszenia.	1
ĆW6	Pad w przód z przewrotem. Zastosowanie poznanych elementów trzymań, duszeń, dźwigni w walkach zadaniowych. Ataki z gardy.	1
ĆW7	Podstawowe ciosy w ju-jitsu i judo. Doskonalenie przejść do dźwigni z różnych pozycji.	1
ĆW8	Poruszanie się po macie i podstawowe elementy z parteru – zapasy.	1
ĆW9	Podstawowe elementy z sumo.	1
ĆW10	Podobieństwa w stójce (ju-jitsu, judo, zapasy, sumo).	1
ĆW11	Podobieństwa w parterze (ju-jitsu, judo, zapasy).	1
ĆW12	Postawy i poruszanie się na macie w karate.	1
ĆW13	Uderzenia i kopnięcia w karate.	1
ĆW14	Postawy i poruszanie się w boksie.	1
ĆW15	Nauka ciosów: prosty, sierpowy, od dołu.	1
	Razem	30

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład multimedialny.
M2	Metody poglądowe (pokaz i objaśnienie).
M3	Ćwiczenia praktyczne.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Zaliczenia w sesji	1
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	3
Przygotowanie do zaliczenia	6
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	25
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Samooceana.
----	-------------

F2	Obserwacja przez nauczyciela prowadzącego.
----	--

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie ustne.
P2	Zaliczenie praktyczne nauczanych elementów.

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- w zakresie wiedzy:
 - Zaliczenie ustne z zagadnień podejmowanych na zajęciach;
- w zakresie umiejętności:
 - Przeprowadzenie rozgrzewki;
 - Demonstracja wybranych technik sportów walki;
- w zakresie postaw i zachowań:
 - Obserwacja przez nauczyciela prowadzącego;
 - Samoocena;
- Czynne uczestnictwo w zajęciach.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Nie potrafi wskazać lub zastosować wybranej techniki sportów walki.
na ocenę 3	Wymienia i w sposób przystępny prezentuje techniki poznanych sportów walki.
na ocenę 4	Dysponuje znaczącą wiedzą z zakresu sportów walki; potrafi ją odpowiednio przekazać i zaprezentować.
na ocenę 5	Posiada rozszerzoną wiedzę merytoryczną z zakresu technik sportów walki; swobodnie wykorzystuje poznane techniki; współpracuje z innymi studentami, wspierając ich proces uczenia się.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Nie umie przeprowadzić zajęć ze sportów walki
na ocenę 3	Umie zaplanować i przeprowadzić zajęcia ze sportów walki; jest przygotowany do procesu uczenia się innych osób; potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia i promocję zdrowia.
na ocenę 4	Z pomocą nauczyciela potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić zajęcia w zakresie sportów walki w sposób bezpieczny dla uczestników; jest przygotowany do procesu uczenia się innych osób; potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia i promocję zdrowia.
na ocenę 5	Dostosowuje wybrane techniki do indywidualnych potrzeb uczestników; swobodnie planuje i realizuje zajęcia, właściwie organizując pracę własną i innych; jest przygotowany do procesu uczenia się innych osób; potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia i promocję zdrowia.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W16, A1_W18 A1_U18	C1, C2	ĆW1–15	M1–M3	F1, F2, P1, P2
EK2	A1_U17, A1_U18 A1_K3, A1_K13	C1, C2	ĆW1–15	M2, M3	F1–2, P1–2

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Miłkowski J., <i>Sztuki i Sporty walki dalekiego wschodu</i> , Warszawa 1987.
2.	Miłkowski J., <i>Encyklopedia Sztuk Walki</i> , Toruń 2008.
3.	Tokarski S., <i>Sztuki walki – ruchowe formy ekspresji filozofii wschodu</i> , Szczecin 1989.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Paiva A., Słówek S., <i>Jiu Jitsu Brazylijskie</i> , Poznań 2010.
2.	Douieb R., <i>Krav maga – samoobrona</i> , Warszawa 2006.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)