

## KARTA PRZEDMIOTU

- Dane podstawowe**

Nazwa przedmiotu	<b>Wychowanie fizyczne / Samoobrona</b>
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Physical Education/ Selfdefence
Kierunek studiów	-
Poziom studiów (I, II, jednolite magisterskie)	I, jednolite magisterskie
Forma studiów (stacjonarne, niestacjonarne)	stacjonarne
Dyscyplina	
Język wykładowy	polski

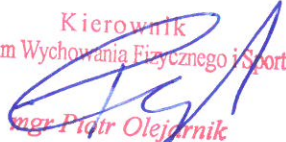
Koordinator przedmiotu/osoba odpowiedzialna	Mgr Marcin Frelich
---	--------------------

Forma zajęć ( <i>katalog zamknięty ze słownika</i> )	Liczba godzin	semestr	Punkty ECTS
wykład			0
konwersatorium			
ćwiczenia	60	I, II	
laboratorium			
warsztaty			
seminarium			
proseminarium			
lektorat			
praktyki			
zajęcia terenowe			
pracownia dyplomowa			
translatorium			
wizyta studyjna			

Wymagania wstępne	1.Podstawowy poziom sprawności fizycznej 2.Brak przeciwwskazań medycznych do udziału w zajęciach wychowania fizycznego 3.Posiadanie stroju sportowego
-------------------	---

- Cele kształcenia dla przedmiotu**

1.Poprawa ogólnej sprawności fizycznej
2.Wyrobienie nawyku czynnego uprawiania ruchu i zdrowego stylu życia
3.Nabycie umiejętności reagowania w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia przed napastnikiem

Kierownik  
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu  
  
mgr Piotr Olejnik

- Efekty uczenia się dla przedmiotu wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych**

Symbol	Opis efektu przedmiotowego	Odniesienie do efektu kierunkowego
<b>WIEDZA</b>		
W_01	Zna kilka punktów witalnych na ciele człowieka	Un_W16
W_02	Rozumie i uzasadnia potrzebę rozgrzewki przed głównym wysiłkiem	Un_W16
W_03	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć wychowania fizycznego prowadzonych na obiektach sportowych	Un_W17
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>		
U_01	Potrafi obronić się w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia	Un_U14
U_02	Potrafi prawidłowo wykonać proste ćwiczenia przygotowujące do aktywności fizycznej oraz ćwiczenia wzmacniające i rozciągające	Un_U13
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>		
K_01	Przestrzega zasad bezpieczeństwa własnego i innych w trakcie realizacji zadań oraz jest odpowiedzialny za osoby uczestniczące w zajęciach	Un_K16
K_02	Dostrzega potrzebę zdrowego stylu życia oraz aktywności ruchowej	Un_K17

- Opis przedmiotu/ treści programowe**

Realizowany na zajęciach program umożliwia studentom naukę i doskonalenie ćwiczeń sprawnościowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, rekreacyjnej oraz w sytuacjach z napastnikiem zagrażających zdrowiu lub życiu. Obejmuje on:

**1. Przygotowanie sprawnościowe organizmu**

**2. Taktyczno-techniczne aspekty samoobrony**

- **Postawy i techniki poruszania się w momencie zagrożenia**
- **Pady i przewroty w samoobronie**
- **Techniki wyprowadzania uderzeń i kopnięć w samoobronie**
- **Sposoby blokowania uderzeń i kopnięć w samoobronie**
- **Dźwignie w samoobronie**
- **Obrona przed duszeniem**
- **Uwalnianie od chwytów i obchwytów**
- **Obrona przed atakiem krótkim i długim przedmiotem**

**3. Miejsca wrażliwe/witalne na ciele człowieka**

Kierownik  
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu  
*mgr Piotr Olszarnik*

- Metody realizacji i weryfikacji efektów uczenia się**

Symbol efektu	Metody dydaktyczne (lista wyboru)	Metody weryfikacji (lista wyboru)	Sposoby dokumentacji (lista wyboru)
<b>WIEDZA</b>			
W_01	Pogadanka	obserwacja	Karta zaliczeniowa
W_02	Pogadanka	obserwacja	Karta zaliczeniowa
W_03	Pogadanka	obserwacja	Karta zaliczeniowa
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>			
U_01	Pokaz, metoda zadaniowa	Sprawdzian praktyczny	Karta zaliczeniowa
U_02	Pokaz, metoda naśladowcza	obserwacja	Karta zaliczeniowa
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>			
K_01	Praca w grupach	obserwacja	Karta zaliczeniowa
K_02	Dyskusja	obserwacja	Karta zaliczeniowa

- Kryteria oceny, wagi...**

Zaliczenie bez oceny na podstawie obecności i aktywności na zajęciach

- Obciążenie pracą studenta**

Forma aktywności studenta	Liczba godzin
Liczba godzin kontaktowych z nauczycielem	<b>60</b>
Liczba godzin indywidualnej pracy studenta	<b>0</b>

- Literatura**

Literatura podstawowa: Chris McNab ,501 Sposobów Samoobrony bez użycia broni, Vesper,Czerwonak 2017
A. Zabrocka, A. Supińska, Stretching, AWF Gdańsk 2015.

Kierownik  
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu  
*mgr Piotr Olejarnik*