

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu Wychowanie fizyczne - techniki samoobrony

2. Nazwa kierunku Ratownictwo Medyczne

3. Poziom studiów pierwszego stopnia

4. Liczba punktów ECTS 1

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
II		30				

6. Język wykładowy Polski

7. Wykładowca mgr Michał Sroka

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

1. Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej

2. Odpowiedni ubiór do zajęć

9. Cele przedmiotu

C1 Zapoznanie studentów z praktycznymi podstawami samoobrony

C2 Zapoznanie studentów z podstawowymi formami samoobrony

C3 Zapoznanie studentów z praktycznymi umiejętnościami samoobrony

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:

WIEDZA

B.W42. Student zna i rozumie sposoby zwiększania sprawności fizycznej.

UMIEJĘTNOŚCI

B.U9. Student zna i potrafi identyfikować czynniki ryzyka wystąpienia przemocy, rozpoznawać przemoc i odpowiednio na nią reagować.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU03 Student jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.

11. Treści programowe

Forma zajęć – ćwiczenia

Zajęcia z przedmiotu obejmują różne formy samoobrony z uwzględnieniem metodyki poszczególnych elementów samoobrony.

Program zajęć obejmuje:

- 1) Nauka i doskonalenie podstawowych umiejętności prawidłowego wykonywania podstawowych umiejętności bezpiecznego padania (ukemi).
- 2) Nauka podstawowych atemi, czyli uderzenia na punkty vitalne, poznanie podstawowych punktów vitalnych na ciele człowieka oraz nauka wykorzystania atemi w sytuacji zagrożenia.

- 3) Nauka podstawowych bolesnych dźwigni stawowych: nadgarstkowych, łokciowych, barkowych oraz poznanie sposobów neutralizacji ataków przeciwnika z zastosowaniem tych dźwigni.
- 4) Wdrażanie i doskonalenie technik kończących, obezwładniających i unieruchomień.
- 5) Zaliczenie przedmiotu.

12. Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Metoda: naśladowcza-ścisła.
2. Metoda zadaniowo-ścisła.
3. Metoda programowego uczenia się i usprawniania.
4. Metody bezpośredniej celowości ruchu.
5. Pokaz i objaśnienie

13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)

1. Obecność i aktywność na zajęciach
2. Ćwiczenia- ocenie podlegają praktyczne umiejętności wykonania podstawowych elementów samoobrony
3. Praktyczny sprawdzian umiejętności samoobrony

14. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	32
2. Nakład pracy studenta	18
suma	50
liczba punktów ECTS	1

15. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Podstawy ju-jitsu / Kazimierz Witkowski, Jarosław Wolny ; Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 2010
2. Samoobrona indywidualna w perspektywie ogólnej teorii sztuk walki / Individual Self-Defense in the Perspective of General Theory of Martial Arts. Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego "Apeiron" w Krakowie, 2017

Literatura uzupełniająca:

1. Samoobrona dziewcząt. Naucz się bronić! / Sunny Graff, Birgit Rieger ; tł. Urszula Szymanderska. Warszawa: MUZA S.A., 2006
2. Sport : A Biological, Philosophical, and Cultural Perspective / Jay Schulkin. New York : Columbia University Press. 2016. eBook.,

16. Formy oceny – szczegóły

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I. Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie podczas zajęć, ocena z prowadzonej części zajęć. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr.

17. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Szczegółowych informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.
2. Zajęcia odbywają się na Hali Sportowej Uczelni.
3. Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć, zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku hali sportowej.
4. Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku hali sportowej.