

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Samoobrona osób starszych
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Self-defence for the Elderly
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC22
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
6	0	0	30	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 1. Poznanie sposobów testowania i doskonalenia równowagi ciała, gibkości, siły, czasu reakcji, amortyzacji upadków i zderzeń z przeszkodami pionowymi oraz podstawowych technik samoobrony w zależności od sprawności fizycznej (wieku).
- Cel2 2. Przekazanie wiedzy metodycznej i nauczanie praktycznych umiejętności przydatnych w samoobronie ze zwróceniem uwagi na postawę ciała i sposób oddychania podczas wykonywania wysiłku fizycznego.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawowa wiedza dotycząca budowy i funkcji ciała.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: 1. Student potrafi sklasyfikować sytuacje zagrożenia zdrowia i życia oraz wskazać środki możliwe w samoobronie osób starszych.
- EK2 Wiedza: 2. Student potrafi omówić i zademonstrować metodyczne ćwiczenia przydatne w nauczaniu i doskonaleniu elementów taktyczno-technicznych samoobrony.
- EK3 Kompetencje społeczne: 3. Student rozumie konieczność współpracy z różnymi współćwiczącymi, żeby opanować skuteczne sposoby ataku oraz obrony.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć samoobrony. Aspekty prawne samoobrony. Znaczenie rozgrzewki ogólnej i specjalnej. Test równowagi (UPST). Postawy do ćwiczeń. sposoby przemieszczania się (kroki, obroty, przewroty, skoki, czołganie się itp.). Uderzenia i bloki występujące w formie Sado-Hyung).	2
L2	Test gibkości. Kopnięcie kolanem. Zasady amortyzacji zderzeń z przeszkodami pionowymi. Pad przodem, pad tyłem, pad bokiem. Nauczanie symetrycznej formy Sado-Hyung.	2
L3	Test czasu reakcji. Ćwiczenia szybkości reakcji. Uchwyty partnera do ćwiczeń. Pchnięcia i pociągnięcia w staniu, z wykonywaniem kroków i obrotów ciała. Przewrót przód, przewrót w tył.	2
L4	Test padu w tył. Obrona przed chwytami za rękę, za szyję i popchnięciami z przodu (uniki, zbicia, przechwyty). Uwolnienia od chwytu za nadgarstek (ki), za rękę, za szyję. Zastosowanie elementów Sado-Hyung przed atakami j.w.	2
L5	Kopnięcie w przód. Rzut O-goshi. Uwolnienie od chwytu za ręce, za szyję z zastosowaniem: uderzenia, kopnięcia, rzutu, ucisku na punkty vitalne.	2
L6	Kombinacje uderzeń ręcznych i kopnięć. Rzut O-soto gari / Osoto-otoshi. Uwolnienia od chwytu z przodu z wykorzystaniem poznanych elementów oraz Osoto-gari.	2
L7	Obrony przed kopnięciem w przód. Ćwiczenia indywidualne z laską inwalidzką w doskonaleniu równowagi i innych aspektów koordynacji. Ćwiczenia formalne z laską inwalidzką (układ standardowy Hapkido).	2
L8	Kolejne sekwencje ruchowe układu formalnego z laską.	2
L9	Ćwiczenia w dwójkach: ataki uderzeniami, chwytami z przodu - obrony laską. Doskonalenie układu formalnego.	2
L10	Ćwiczenia w parach: ataki uderzeniem ręcznym - obrony laską. Doskonalenie ćwiczeń formalnych.	2
L11	Ćwiczenia w parach. ataki kopnięciem - obrony laską inwalidzką. Doskonalenie układów ćwiczeń formalnych.	2



ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L12	Test równowagi. Test umiejętności padów i przewrotów.	2
L13	Demonstracja ćwiczeń formalnych.	2
L14	Zaliczenie z metodyki nauczania elementów taktyczno- taktycznych.	4
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Praca w grupach
M2 Praca z podręcznikiem
M3 Inne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	10
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
przygotowanie scenariusza do pokazu	10
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
F2	Test

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student słabo zdaje sobie sprawę z sytuacji zagrożenia.
NA OCENĘ 4	Student zna główne niebezpieczeństwa i niektóre środki działania przydatne w samoobronie.



NA OCENĘ 5	Student klasyfikuje sytuacje zagrożenia i trafnie wskazuje możliwe rozwiązania w samoobronie z uwzględnieniem możliwości indywidualnych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student wykonuje niezbyt biegle elementy przydatne w samoobronie i zna niektóre ćwiczenia metodyczne.
NA OCENĘ 4	Student wykonuje biegle elementy samoobrony, ale nie potrafi dokładnie objaśnić celowości ćwiczeń wspomagających ich nauczanie.
NA OCENĘ 5	Student biegle demonstruje elementy taktyczno-taktyczne samoobrony i wskazuje na ćwiczenia metodyczne w procesie ich nauczania oraz doskonalenia.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student rozumie potrzebę ćwiczenia z drugą osobą, ale nie angażuje się w nie z należytą uwagą i szacunkiem.
NA OCENĘ 4	Student wykonuje ćwiczenia w dwójkach. Preferując ćwiczenia, w których dominuje, unika niektórych sytuacji.
NA OCENĘ 5	Student angażuje się w poprawne wykonywanie ćwiczeń w ataku, bądź w obronie. Pomaga innym.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W04 K_W10 K_W12	Cel1 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14		F2 F1 P1
EK2	K_U06 K_U19	Cel1 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14		F2 F1 P1
EK3	K_KO3	Cel1 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14		F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Sterkowicz S. — *Ju-jitsu: wybrane aspekty sztuki walki obronnej*, Kraków, 1998, AWF w Krakowie
- 2 Sterkowicz S, Madejski E. — *ABC Hapkido: ilustrowane elementy kompletnego systemu samoobrony*, Kraków, 1999, Kacper

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Osiński W. — *Kinezyjologia: Gerokinezyjologia Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, Warszawa, 2013, PZWL



12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

prof. dr hab. Stanisław Sterkowicz (kontakt: stanislaw.sterkowicz@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

prof. dr hab. Stanisław Sterkowicz (kontakt: wtsterko@cyf-kr.edu.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....