

KARTA MODUŁU 2023/2024

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

Kierunek studiów:	Fizjoterapia						
Poziom studiów:	magisterskie						
Profil studiów:	praktyczny						
Forma studiów:	stacjonarne						
Nazwa modułu:	Samoobrona						
Rodzaj modułu:	nieobowiązkowy						
Język wykładowy:	Język polski*						
Rok studiów:	1	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	1	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	1	-	-	15	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie na ocenę						
Wymagania wstępne:	-						

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

Cel1: Zapoznanie studenta z elementami samoobrony.

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH I ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW

Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji
wiedzy:			
1	-	-	-
umiejętności:			
1	potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności	B.U4.	aktywność na zajęciach
2	potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych)	B.U9.	obserwacja zachowań sprawdzian praktyczny
kompetencji społecznych:			
1	jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	K5.	obserwacja zachowań

IV. TREŚCI PROGRAMOWE

Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)		
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Prezentacja tematyki zajęć, organizacja ćwiczeń, środki ostrożności, zasady i warunki zaliczenia. Urazowość w sportach walki. Metodyka ćwiczeń gibkościowych. Gry i zabawy ruchowe. Zabawowe formy walki.	2
Ćwiczenie 3	Ćwiczenia oporowe z partnerem. Upadki kontrolowane, przetoczenia i pady.	2
Ćwiczenie 4	Ćwiczenia koordynacyjne. Zejścia z linii ataku i zmiana linii ataku.	2
Ćwiczenie 5	Podstawowe techniki chwytów i uderzeń rękoma.	2
Ćwiczenie 6	Wykorzystanie łap i poduch do uderzeń w treningu samoobrony. Podstawowe techniki nożne.	2
Ćwiczenie 7	Dźwignie na stawy ręki (barkowa; nadgarstkowo-łokciowa).	2
Ćwiczenie 8	Uwalnianie się z obchwytu tułowia z przodu i z tyłu. Krępowanie ruchów przeciwnika. Podcięcie zewnętrzne. Rzut przez biodro	2
Ćwiczenie 9	Sprawdzian praktyczny.	1
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		
<p>1. Metody kształcenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja dydaktyczna; • Pokaz; • Ćwiczenie przedmiotowe; <p>2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sprzęt sportowy 		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		
<p>1. Sposób zaliczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zaliczenie z oceną <p>2. Formy zaliczenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • aktywność podczas zajęć; • obserwacja zachowań; • sprawdzian praktyczny - prezentacja umiejętności ruchowych; <p>3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak zachowują adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się</p> <p>Kryteria oceny podsumowującej***</p> <p>5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.</p> <p>4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.</p> <p>4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.</p> <p>3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.</p> <p>3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje pozytywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.</p> <p>2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonane zadania są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w fizjoterapii. Uczestniczy nieregularnie na zajęciach, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.</p> <p>Ocena podsumowująca***:</p>		

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	
Udział w wykładach	-
Udział w innych formach zajęć (ćwiczenia)	15
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	
Przygotowanie do wykładu	-
Przygotowanie do innych form zajęć (ćwiczenia)	10
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	-
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)	25
Łączna liczba godzin	1
Punkty ECTS za modul	

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Dougherty M.: Sztuka samoobrony : na podstawie technik walki wręcz stosowanych przez żołnierzy elitarnych jednostek specjalnych. Bremen : Mak Verlag 2010,
2. Justyna Muraszko, Tomasz Litewnicki. Poradnik samoobrony. Warszawa 2016.
3. Chris McNab. 501 sposobów samoobrony bez użycia broni. Odbicia, chwytły, rzuty, ciosy i kopnięcia. Czerwonak 2017.

Literatura uzupełniająca:

1. Jan Chmura. Rozgrzewka: podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne. Warszawa 2014.
2. Drabik J., Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna, jako mierniki zdrowia człowieka. Gdańsk 1997.
3. Dariusz Mucha, Halina Romualda Zięba. Obszary zagrożeń zdrowia współczesnego człowieka. Nowy Targ 2013.