

## KARTA MODUŁU 2024/2025

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
<b>COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ</b>							
<b>Kierunek studiów:</b>	Fizjoterapia						
<b>Poziom studiów:</b>	magisterskie						
<b>Profil studiów:</b>	praktyczny						
<b>Forma studiów:</b>	stacjonarne						
<b>Nazwa modułu:</b>	Samoobrona						
<b>Rodzaj modułu:</b>	Autorska oferta uczelni – moduł do wyboru						
<b>Język wykładowy:</b>	Język polski*						
<b>Rok studiów:</b>	1	<b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b>					
<b>Semestr:</b>	1	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
<b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b>	1	-	-	15	-	-	-
<b>Forma zaliczenia:</b>	Zaliczenie z oceną						
<b>Wymagania wstępne:</b>	-						
II. CELE KSZTAŁCENIA							
<b>Cele kształcenia:</b>							
Cel1: Zapoznanie studenta z elementami samoobrony.							
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH							
Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:						Odniesienie do efektów kierunkowych
<b>wiedzy:</b>							
1	-						-
<b>umiejętności:</b>							
1	potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności						<b>B.U4.</b>
2	potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych)						<b>B.U9.</b>
<b>kompetencji społecznych:</b>							
1	jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.						<b>K5.</b>
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

##### 1. Metody kształcenia:

- Dyskusja dydaktyczna;
- Pokaz;
- Ćwiczenie przedmiotowe;

##### 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- sprzęt sportowy

#### VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

##### 1. Formy zaliczenia:

- zaliczenie z oceną

##### 2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

- aktywność podczas zajęć;
- obserwacja zachowań;
- sprawdzian praktyczny - prezentacja umiejętności ruchowych;

##### 3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak zachowują adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się

##### Kryteria oceny podsumowującej\*\*\*

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.

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.

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.

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.

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.

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 zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści

programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

##### Ocena podsumowująca\*\*\*:

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

#### VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
<b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</b>	
Udział w wykładach	-
Udział w innych formach zajęć (ćwiczenia)	15
<b>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</b>	
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
<b>Łączna liczba godzin</b>	1
<b>Punkty ECTS za moduł</b>	
<b>VIII. ZALECANA LITERATURA</b>	
<b>Literatura podstawowa:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dougherty M.: Sztuka samoobrony : na podstawie technik walki wręcz stosowanych przez żołnierzy elitarnych jednostek specjalnych. Bremen : Mak Verlag 2010,</li> <li>2. Höller J.: Samoobrona kobiet. Warszawa 2010.</li> <li>3. Błach W.: Judo : wybrane zagadnienia treningu i walki sportowej. Warszawa 2005.</li> </ol>	
<b>Literatura uzupełniająca:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przybycień, R.: Sztuki i sporty walki Dalekiego Wschodu. Warszawa 1990.</li> <li>2. Zarzeczny A.: Karate tradycyjne. Poznań 2010.</li> <li>3. Lee K. M. Nowicki D.: Taekwondo : sport olimpijski i sztuka samoobrony. Warszawa 2009.</li> </ol>	