



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Projekt współfinansowany przez
Unię Europejską w ramach
Europejskiego Funduszu
Społecznego

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Nazwa przedmiotu	Kod ECTS
Wychowanie fizyczne - karate	16.1.0195
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot	
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu	
Studia	

wydział	kierunek	poziom	pierwszego stopnia
Międzyuczelniany Wydział Biotechnologii UG i GUMed	Biotechnologia	forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
Wydział Biologii	Biologia medyczna	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
Wydział Biologii	Biologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
Wydział Chemii	Chemia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
Wydział Chemii	Ochrona Środowiska	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
Wydział Ekonomiczny	Ekonomia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
Wydział Ekonomiczny	Międzynarodowe stosunki gospodarcze	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Filologia angielska	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy specjalizacja	translatoryczna wszystkie
Wydział Filologiczny	Filologia klasyczna	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Filologia romańska	poziom	drugiego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Kulturoznawstwo	poziom	drugiego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Logopedia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Sławistyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy specjalizacja	wszystkie

Wydział Filologiczny	Kulturoznawstwo	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Archeologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Etnologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Niemcoznawstwo	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Religioznawstwo	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Bezpieczeństwo jądrowe i ochrona radiologiczna	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Bioinformatyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Fizyka medyczna	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Fizyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Informatyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Matematyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Nauk Społecznych	Bezpieczeństwo narodowe	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Nauk Społecznych	Dyplomacja	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie

Wydział Nauk Społecznych	Dziennikarstwo i komunikacja społeczna	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Nauk Społecznych	Filozofia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Nauk Społecznych	Politologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Nauk Społecznych	Socjologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Oceanografii i Geografii	Geologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Oceanografii i Geografii	Ichtiologia morska	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Oceanografii i Geografii	Oceanografia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	Administracja	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	European Business Administration	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	Kryminologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	Podatki i doradztwo podatkowe	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	European and International Business Law and EU Administration	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	Prawo	poziom	jednolite studia magisterskie
		forma	niestacjonarne (wieczorowe), stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie

Wydział Zarządzania	Finanse i rachunkowość	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Zarządzania	Informatyka i ekonometria	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Zarządzania	Zarządzanie	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie

Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących)

mgr Tomasz Kuśmierk; mgr Joanna Kapitańska; mgr Hanna Wesołowska-Szprada; dr Henryk Wyciszewicz; mgr Jolanta Malach; mgr Marek Bobkiewicz; mgr Robert Budnik; mgr Maria Dudko; dr Beata Rogo; mgr Jerzy Zarubin; mgr Bożena Zapolska; mgr Włodzimierz Augustynowicz; mgr Czesław Jakubczyk; mgr Jolanta Filipiak; mgr Iwona Dudzic; mgr Edward Pawlun; dr Jan Patok; mgr Andrzej Cieplik; mgr Wojciech Oleszkiewicz; mgr Mariusz Kinda; mgr Tomasz Aftański; mgr Agnieszka Ziemak; mgr Krzysztof Kotwicki

Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin

Formy zajęć

WF

Sposób realizacji zajęć

zajęcia w sali dydaktycznej

Liczba godzin

WF: 30 godz.

Liczba punktów ECTS

1

Cykl dydaktyczny

2015/2016 letni

Status przedmiotu

obowiązkowy

Język wykładowy

polski

Metody dydaktyczne

ćwiczenia

Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne

Sposób zaliczenia

Zaliczenie (zał)

Formy zaliczenia

zaliczenie

Podstawowe kryteria oceny

Podstawą zaliczenia jest frekwencja i aktywny udział w zajęciach.

Sposób weryfikacji założonych efektów kształcenia

- prezentacja nauczanych i doskonalonych umiejętności ruchowych w zakresie wybranej dyscypliny,
- obserwacja pracy i aktywności studenta na zajęciach z zastosowaniem pozytywnych mierników zdrowia

Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi

A. Wymagania formalne

brak wymagań

B. Wymagania wstępne

brak wymagań

Cele kształcenia

- kształtowanie potrzeby stałej aktywności fizycznej w ramach prozdrowotnego stylu życia,
- upowszechnianie różnych form aktywności ruchowej: sportu, turystyki i rekreacji, rehabilitacji,
- kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej oraz umiejętności i nawyków ruchowych w zakresie wybranych dyscyplin,
- wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego

Treści programowe

1. Zapoznanie ze stylem karate Shotokan i zasadami bezpieczeństwa na zajęciach
2. Zapoznanie z ceremoniałem, etykietą i podstawowym nazewnictwem japońskim
3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe przygotowujące do treningu karate
 - ćwiczenia wytrzymałości
 - ćwiczenia siły
 - ćwiczenia szybkościowe
 - ćwiczenia gibkości i kształtujące równowagę
4. Nauka podstawowych pozycji naturalnych: musubi-dachi, heisoku-dachi, chachichi- dachi
5. Nauka podstawowych pozycji walki: kiba-dachi- pozycja jezdca, zenkutsu-dachi- pozycja wykroczna, kokutsu- dachi- pozycja zakroczna
6. Nauka przemieszczania się w poszczególnych pozycjach
7. Nauka zmiany pozycji np. z kiba-dachi do zenkutsu-dachi itp.
8. Nauka zaciskania pięści
9. Nauka podstawowych uderzeń pięścią: kizami- zuki – cios stopujący, gyaku-zuki – cios odwrotny, oi- zuki – cios prosty z wypadu, uraken- uchi – uderzenie grzbietem pięści po łuku
10. Nauka podstawowych uderzeń nogą: mae- geri – kopnięcie w przód, yoko- geri – kopnięcie boczne, mawashi – geri – kopnięcie po łuku, ushiro- geri – kopnięcie w tył
11. Nauka podstawowych bloków: gedan- barai – blok dolny, age- uke – blok górny, soto- uke, uchi- uke, shuto uke – bloki broniące strefę środkową
12. Ćwiczenie prostych kombinacji np. blok – kontra ręką lub nogą
13. Nauka umiejętności zachowania się w sytuacji zagrożenia
14. Podstawowy sparing: kihon ippon kumie – jeden atak blok kontra, gohon kumie – pięć kolejno zapowiedzianych ataków
15. Nauka podstawowych kata (form ruchowych): Taikjoku Shodan, Heian Shodan, Heian Nidan
16. Zastosowanie podstawowych technik kata w samoobronie
17. Samoobrona: obrona przed atakiem nożem, pałką, pistoletem; obrona przed duszeniem
18. Urazy. Pierwsza pomoc.

Wykaz literatury

-

Efekty kształcenia (obszarowe i kierunkowe)

Wiedza

- M1A_W02
M1A_W06
M1A_W10
- student posiada podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej

Umiejętności

- M1A_U11
- student posiada podstawowe umiejętności ruchowe w zakresie wybranej dyscypliny,
- posiada umiejętność włączenia się w prozdrowotny styl życia z wyborem aktywności na całe życie oraz kształtowania postaw sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej

Kompetencje społeczne (postawy)

- M1A_K04
M1A_K07
M1A_K09
- student promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej,
- potrafi współpracować w zespole stosując zasadę „fair play”,
- ma poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne oraz innych

Kontakt

tomasz.kusmieriek@ug.edu.pl