

Nazwa przedmiotu	Kod ECTS
Wychowanie fizyczne - samoobrona	16.1.0322
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot	
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu	
Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących)	
mgr Tomasz Kuśmierek; mgr Agnieszka Ziemak; mgr Jerzy Zarubin; mgr Hanna Wesołowska-Szprada; mgr Czesław Jakubczyk; mgr Tomasz Aftański; mgr Jolanta Malach; mgr Andrzej Cieplik; mgr Jolanta Filipiak; mgr Marek Bobkiewicz; mgr Bożena Zapolska; dr Henryk Wyciszewicz; mgr Krzysztof Kotwicki; mgr Mariusz Kinda; dr Beata Rogo; mgr Iwona Dudzic; mgr Joanna Kapitańska; mgr Edward Pawlun; dr Jan Patok; mgr Robert Budnik; mgr Wojciech Oleszkiewicz; mgr Maria Dudko	
Studia	

wydział	kierunek	stopień	tryb	specjalność	specjalizacja	semestr
Międzyuczelniany Wydział Biotechnologii UG i GUMed	Biotechnologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Biologii	Biologia medyczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Biologii	Biologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Biologii	Przyroda	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Chemii	Chemia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Chemii	Ochrona Środowiska	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Ekonomiczny	Ekonomia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Ekonomiczny	Międzynarodowe stosunki gospodarcze	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Filologia angielska	pierwszego stopnia	stacjonarne	translatoryczna	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Filologia klasyczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Logopedia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Slawistyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Wiedza o teatrze	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Kulturoznawstwo	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Archeologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Etnologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Historia sztuki	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Niemcoznawstwo	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Religioznawstwo	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Bezpieczeństwo jądrowe i ochrona radiologiczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2

Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Bioinformatyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Fizyka medyczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Fizyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Informatyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Matematyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Bezpieczeństwo narodowe	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Dziennikarstwo i komunikacja społeczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Filozofia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Pedagogika specjalna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Pedagogika wczesnej edukacji	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Politologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Psychologia	jednolite studia magisterskie	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Socjologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Oceanografii i Geografii	Ichtiologia morska	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Prawa i Administracji	Administracja	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Prawa i Administracji	European and International Business Law and EU Administration	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Zarządzania	Finanse i rachunkowość	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Zarządzania	Informatyka i ekonometria	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Zarządzania	Zarządzanie	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2

Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin		Liczba punktów ECTS
Formy zajęć		1
WF		
Sposób realizacji zajęć		
zajęcia poza pomieszczeniami dydaktycznymi UG		
Liczba godzin		
WF: 30 godz.		
Cykl dydaktyczny		
2014/2015 letni		
Status przedmiotu	Język wykładowy	
obowiązkowy	polski	
Metody dydaktyczne	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.
Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi		
A. Wymagania formalne		
Brak wymagań		
B. Wymagania wstępne		
Brak wymagań		
Cele kształcenia		
<ul style="list-style-type: none">- 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		
I. PODSTAWY TECHNIK SAMOOBRONY		
1. postawy, poruszanie się, pady, przewroty		
2. tai-sabaki zejścia z linii ataku, zwody, uniki		
3. ćwiczenia ogólnorozwojowe; gry i zabawy ruchowo-biegowe, siłownia, rugby		
4. unikanie zagrożeń, spotykane formy przemocy		
5. obrona konieczna, samoobrona bez walki (słowem, postawą...odgrywanie scen przemocy)		
6. wrażliwe punkty na ciele człowieka		
7. postępowanie po akcie przemocy		
II. PODSTAWOWE TECHNIKI JUDO		
1. rzuty – wybrane techniki Go-kyo, kombinacje, przeciwrzuty		
2. techniki parterowe; duszenia, dźwignie, trzymania		
3. obrona przed atakami w pozycji wysokiej i niskiej		
III. PODSTAWOWE TECHNIKI JU-JITSU		
IV. PODSTAWY KRAV MAGA		
V. PODSTAWY; KARATE, STREET FIGHT, KIX BOXING, INNE		
VI. TRENING MENTALNY; kształtowanie pewności siebie, wizualizacje, wyobrażenia, koncentracja, relaksacja, medytacja		
Wykaz literatury		
-		
Efekty uczenia się	Wiedza	
	- student posiada ogólną wiedzę z zakresu kultury fizycznej	
	Umiejętności	
	- 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)
	<ul style="list-style-type: none">- student promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej- pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej
Kontakt	
tomasz.kusmierek@ug.edu.pl	