

Nazwa przedmiotu	Kod ECTS
Wychowanie fizyczne - karate	16.1.0313
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot	
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu	
Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących)	
mgr Tomasz Kuśmierek; mgr Edward Pawlun; mgr Krzysztof Kotwicki; dr Jan Patok; mgr Agnieszka Ziemak; mgr Bożena Zapolska; mgr Iwona Dudzic; mgr Wojciech Oleszkiewicz; mgr Robert Budnik; mgr Jolanta Malach; dr Henryk Wyciszkiewicz; dr Beata Rogo; mgr Hanna Wesołowska-Szprada; mgr Marek Bobkiewicz; mgr Joanna Kapitańska; mgr Andrzej Cieplik; mgr Mariusz Kinda; mgr Jolanta Filipiak; mgr Czesław Jakubczyk; mgr Tomasz Aftański; mgr Maria Dudko; mgr Jerzy Zarubin	
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 w sali dydaktycznej		
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	
ćwiczenia	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"><li>- kształtowanie potrzeby stałej aktywności fizycznej w ramach prozdrowotnego stylu życia,</li><li>- upowszechnianie różnych form aktywności ruchowej: sportu, turystyki i rekreacji, rehabilitacji,</li><li>- kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej oraz umiejętności i nawyków ruchowych w zakresie wybranych dyscyplin,</li><li>- wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego</li></ul>		
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 sparring: 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 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)
	- student promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej - pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej
Kontakt	
tomasz.kusmieriek@ug.edu.pl	