

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: AIKIDO - PODSTAWY
Nazwa w języku angielskim: AIKIDO FOR ELEMENTARY PRACTITIONERS
Profi: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW032011
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI
SPOŁECZNYCH**

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach kursu.
2. Ubiór – długie spodnie dresowe i koszulka sportowa.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Zapoznanie z japońską sztuką walki – aikido.
C2: Zainteresowanie aktywnym trybem życia, przez praktykowanie aikido.
C3: Umiejętność stosowania technik samoobrony.
C4: Poprawa cech motorycznych przez praktykowanie aikido.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

- PEK_W01: Zna podstawowe informacje na temat aikido.
PEK_W02: Zna podstawową japońską terminologię aikido: liczebniki, nazwy technik.

Z zakresu umiejętności:

- PEK_U01: Potrafi wykonać pad i przewrót.
PEK_U02: Zna podstawowe techniki obezwładniające w aikido.

Z zakresu kompetencji społecznych:

- PEK_K01: Umie pracować w parze i grupie.
PEK_K02: Posiada zdolności do bezpiecznej aplikacji technik samoobrony (odpowiedzialność za partnera).

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Szkolenie BHP, nauka zasad i ceremoniału zajęć.	2
Ćw. 2	Gimnastyczne podstawy padów i przewrotów.	2
Ćw. 3	Gimnastyczne podstawy padów i przewrotów.	2
Ćw. 4	Gimnastyczne podstawy padów i przewrotów.	2
Ćw. 5	Warianty dźwigni na nadgarstki: nikkyo.	2
Ćw. 6	Warianty dźwigni na nadgarstki: kote geashi.	2
Ćw. 7	Warianty dźwigni na staw łokciowy i barkowy: ikkyo.	2
Ćw. 8	Warianty dźwigni na staw łokciowy i barkowy: tokyo.	2
Ćw. 9	Warianty dźwigni na staw łokciowy i barkowy: sankyo.	2
Ćw. 10	Rzuty proste z przewrotem do przodu: juji nage.	2
Ćw. 11	Rzuty proste z przewrotem do przodu: kokyu nage.	2
Ćw. 12	Rzuty proste z przewrotem do tyłu: kokyu ho.	2
Ćw. 13	Rzuty proste z przewrotem do tyłu: shiho nage.	2
Ćw. 14	Rzuty proste z przewrotem do tyłu: kokyu ho, shiho nage, irimi nage.	2
Ćw. 15	Powtórka materiału, wpis ocen.	2
Suma godzin		30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego. N3. Pokaz. N4. Wykład.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, W02	Odpowiedź ustna.
F2	PEK_U01, U02	Frekwencja, ćwiczenia, aktywność na zajęciach, test.
F3	PEK_K01, K02	Obserwacja
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1, F2 i F3.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
<u>LITERATURA PODSTAWOWA:</u> [1] Ratti O.: <i>Aikido i dynamiczna sfera</i> . Wydawca: Diamond Books 2001.
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL) Piotr Masztalerz, pmasz@poczta.wp.pl