

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU  
KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa w języku polskim:** KARATE SHOTOKAN  
**Nazwa w języku angielskim:** KARATE SHOTOKAN  
**Profil:** ogólnouczelniany, praktyczny  
**Stopień studiów i forma:** I stopień, stacjonarna  
**Rodzaj przedmiotu:** wybieralny, ogólnouczelniany  
**Kod przedmiotu:** WFW032048  
**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. Odpowiedni ubiór sportowy oraz klapki.

**CELE PRZEDMIOTU**

- C1: Zapoznanie się z podstawowymi technikami karate.  
C2: Kształtowanie specyficznych dla karate cech motorycznych takich jak: koordynacja ruchowa, szybkość reakcji.

**PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA**

**Z zakresu wiedzy:**

- PEK\_W01: Student zna podstawowe techniki karate.  
PEK\_W02: Student zna zasady walki sportowej w karate WKF.

**Z zakresu umiejętności:**

- PEK\_U01: Potrafi wykonać poznane techniki karate.  
PEK\_U02: Potrafi zastosować poznane techniki karate w walce.

**Z zakresu kompetencji społecznych:**

- PEK\_K01: Ma świadomość ważności aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.  
PEK\_K02: Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej.

<b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>		
<b>Forma zajęć - ćwiczenia</b>		<b>Liczba godzin</b>
Ćw. 1	Zajęcia organizacyjne: omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń, omówienie zasad bezpiecznego wykonywania ćwiczeń. Zapoznanie się z obowiązującą etykietą na zajęciach karate.	2
Ćw. 2-8	Kształtowanie wytrzymałości ogólnej, siły dynamicznej, szybkości i gibkości. Doskonalenie poznanych i nauka kolejnych technik karate. Wykonywanie coraz bardziej złożonych ćwiczeń w parach. Wprowadzanie elementów samoobrony.	14
Ćw. 9-14	Kształtowanie wytrzymałości ogólnej, siły dynamicznej, szybkości i gibkości. Doskonalenie poznanych technik karate. Ćwiczenia z przyborami (tarcze do uderzeń, piłki lekarskie). Wykonywanie bardziej złożonych ćwiczeń w parach. Wprowadzenie elementów walki sportowej. Nauka form kata.	12
Ćw. 15	Zaliczenie semestru.	2
	Suma godzin	30

<b>STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE</b>
N1. Demonstracja. N2. Ćwiczenia praktyczne.

#### **OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA**

<b>Oceny:</b> F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru)	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_U01, U02	Demonstracja, frekwencja.
<b>P:</b> Aktywność, postawa na zajęciach oraz F1.		

<b>LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA</b>
<b>LITERATURA PODSTAWOWA:</b> [1] Masatoshi N.: <i>Best karate 1 – wprowadzenie</i> . Bydgoszcz: Wydawnictwo „Diamond Books”, 2012. [2] Masatoshi N.: <i>Best karate 2 – podstawy</i> . Bydgoszcz: Wydawnictwo „Diamond Books”, 2012.
<b>OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)</b>
Tomasz Okoń, tomasz.okon@pwr.edu.pl