

## KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

## INFORMACJE OGÓLNE

- |                                                                                                                                                                            |     |    |      |      |     |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|------|------|-----|-----|
| <b>1. Nazwa przedmiotu kształcenia</b><br>Ruchowe gry decyzyjne z elementami samoobrony                                                                                    |     |    |      |      |     |     |
| <b>2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł</b> (należy wskazać nazwę zgodnie ze Statutem PSW)<br><b>Wydział Nauk Ekonomicznych</b><br><b>Zakład Bezpieczeństwa Narodowego</b> |     |    |      |      |     |     |
| <b>3. Grupa treści kształcenia</b><br>(moduł może być realizowany w ramach treści kształcenia ogólnego, podstawowego, kierunkowego, specjalnościowego lub innego)<br>----- |     |    |      |      |     |     |
| <b>4. Typ przedmiotu</b><br>(obowiązkowy, do wyboru)<br>Obowiązkowy                                                                                                        |     |    |      |      |     |     |
| <b>5. Poziom studiów</b><br>Stopnia pierwszego                                                                                                                             |     |    |      |      |     |     |
| <b>6. Liczba punktów ECTS</b><br>1                                                                                                                                         |     |    |      |      |     |     |
| <b>7. Poziom przedmiotu</b><br>(podstawowy, średnio-zaawansowany, zaawansowany)<br>Podstawowy                                                                              |     |    |      |      |     |     |
| <b>8. Rok studiów, semestr</b><br>II rok, semestr 3-zimowy                                                                                                                 |     |    |      |      |     |     |
| <b>9. Liczba godzin w semestrze</b>                                                                                                                                        |     |    |      |      |     |     |
| Wyk.                                                                                                                                                                       | Ćw. | L* | Prj. | Pbn. | Zp. | Pr. |
| 0                                                                                                                                                                          |     |    |      |      | 30  |     |
| <b>10. Język wykładowy:</b> polski                                                                                                                                         |     |    |      |      |     |     |
| <b>11. Wykładowca (wykładowcy)</b> (imię i nazwisko, stopień naukowy oraz adres e-mailowy wykładowcy/wykładowców prowadzących zajęcia)<br>mgr Michał Sroka                 |     |    |      |      |     |     |

## INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

## 12. Wymagania wstępne

brak

### 13. Cele przedmiotu

C1 Przedstawienie zasad organizacji, prowadzenia oraz bezpieczeństwa zajęć samoobrony.

C2 Stosowanie odpowiednich pojęć i terminologii przedmiotu oraz dostarczenie studentom wiedzy i umiejętności praktycznych z zakresu samoobrony.

C3 Zapoznanie z przyborami, sprzętem i ćwiczeniami wykorzystywanymi w samoobronie .

#### 14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do  
kierunkowych  
efektów uczenia się

## WIEDZA

EU01 Posługiwać się terminologią przedmiotu oraz zna normy i zasady bezpieczeństwa

EKO1

## UMIEJĘTNOŚCI

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| EU02 Wykorzystać poznane techniki i umiejętności oraz sprzęt i przybory do realizacji zadań ruchowych .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | K_U11                                             |
| EU03 Rozwijać zainteresowania w różnorodnych formach rekreacji ruchowej.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | K_U11                                             |
| <b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |
| EU04 Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | K_K08                                             |
| <b>15. Treści programowe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |
| <b>Forma zajęć - ćwiczenia</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |
| <p>ĆW1 Zajęcia organizacyjne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podziały na grupy, regulaminy, zasady bezpieczeństwa, wybór proponowanych zajęć, frekwencja, zwolnienia,, formy zajęć , zasady zaliczenia.</li> </ul> <p>ĆW2 Zajęcia ogólnorozwojowe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elementy gimnastyki</li> <li>- ćwiczenia aerobowe</li> </ul> <p>ĆW2 Samoobrona</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpieczeństwo, organizacja zajęć</li> <li>- podstawowe techniki samoobrony</li> <li>- podstawowe postawy oraz pady w samoobronie</li> </ul> |                                                   |
| <b>16. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |
| 1. Dyskusja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |
| 2. Rozwiązywanie problemu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |
| 3. Objasnienie i prezentacja multimedialna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
| 4. Analiza dokumentów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                   |
| 5. Konsultacje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |
| <b>17. Sposoby oceny</b> (F – formująca; P – podsumowująca)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |
| F1. Frekwencja na zajęciach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |
| F2. aktywność na zajęciach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
| F3. Obecność i aktywność na zajęciach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                   |
| P1. Kolokwium                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                   |
| P2. Zaliczenie z oceną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |
| <b>18. Obciążenia pracą studenta</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                   |
| forma aktywności                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem**                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30                                                |
| Przygotowanie się do zajęć i kolokwium                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10                                                |
| Przygotowanie się do zaliczenia końcowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5                                                 |
| Zaliczenie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5                                                 |
| SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 50                                                |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1                                                 |
| <b>19. Literatura podstawowa i uzupełniająca</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| Literatura podstawowa:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podstawy ju-jitsu / Kazimierz Witkowski, Jarosław Wolny ; Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 2010 |
| 2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <u>Samoobrona dziewcząt : naucz się bronić!</u> / Sunny Graff, Birgit Rieger ; tł. Urszula Szymanderska. Warszawa : MUZA S.A., 2006.                                           |
| Literatura uzupełniająca:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                |
| <b>20. Formy oceny - szczegóły</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |
| <b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną</b><br>(2,0)<br>- Student nie potrafi wskazać norm bezpieczeństwa dla realizowanego zadania.<br>Student nie zna terminologii.<br>- Student nie potrafi zademonstrować nauczanych technik, stwarza niebezpieczeństwo dla siebie i innych.<br>- Student nie zna i nie uczestniczy w innych formach rekreacji.<br>(3,0)<br>- Student potrafi zademonstrować pojedyncze techniki samoobrony.<br>- Student zna i umie opisać kilka technik samoobrony.<br>- Student nie potrafi wskazać norm bezpieczeństwa dla realizowanego zadania.<br>Student nie zna terminologii.<br>(3,5)<br>- Student potrafi wymienić i sam stosuje się do podstaw bhp oraz przyjętych normy bezpieczeństwa na zajęciach. Student rozumie znaczenie pojęć lecz nie stosuje ich w realizowanych zadaniach.<br>- Student opanował częściowo poznane techniki. Wykonuje je w asekuracji.<br>- Student potrafi przygotować fragmenty zajęć, ale ma problemy z ich realizacją i poprowadzeniem grupy.<br>(4,5)<br>- Student potrafi wymienić i sam stosuje się do podstaw bhp oraz przyjętych normy bezpieczeństwa na zajęciach. Student rozumie znaczenie pojęć lecz nie stosuje ich w realizowanych zadaniach.<br>- Student uczestniczy w dodatkowych formach rekreacji.<br>- Student potrafi przygotować, zorganizować i poprowadzić fragmenty zajęć w niepełnym wymiarze.<br>(5,0)<br>- Student potrafi zastosować i zademonstrować poznane techniki Wykonuje je swobodnie.<br>- Student uczestniczy w dodatkowych zajęciach lub innych form rekreacji.<br>- Student potrafi przygotować, zorganizować i poprowadzić fragmenty zajęć wykazując się dobrym przygotowaniem i panowaniem nad grupą. |                                                                                                                                                                                |
| <b>21. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji                                                |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Zajęcia odbywać się będą w PSW w Białej Podlaskiej                                                                                                                             |
| 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć                                                                                                                      |
| 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem                                                                                                               |

\*L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

\*\* Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**