



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Sylabus kursu instruktora AWF Katowice

Nazwa kursu: Podstawy samoobrony z elementami sportów walki w edukacji wczesnoszkolnej		
Jednostka organizująca kurs: Akademickie Centrum Kształcenia		
Wydział realizujący kurs: Wydział Wychowania fizycznego		Jednostka realizująca kurs: Katedra Treningu i Żywienia w Sporcie Zakład Treningu Sportowego
Rodzaj kursu: kurs instruktora AWF Katowice		Liczba godzin: 16
Język modułu/przedmiotu: polski	Forma zajęć: zajęcia teoretyczne/praktyczne	Sposób realizacji: w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem akademickim
Koordynator kursu	dr Maciej Kostrzewa dr Patryk Matykiewicz	
Kryteria naboru	Dyplom ukończenia studiów uprawniających do wykonywania zawodu nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej lub wychowania fizycznego; oświadczenie Uczestnika o braku przeciwwskazań zdrowotnych uniemożliwiających bezpieczny udział w kursie; wiek 18-64 lat	
Opis kursu	Celem kursu jest wyposażenie uczestników w podstawową wiedzę i umiejętności praktyczne z zakresu nauczania podstaw samoobrony z wykorzystaniem elementów wybranych sportów walki (karate, judo, zapasy) wraz z uwzględnieniem zaleceń organizacyjno-metodycznych do pracy z dziećmi w edukacji wczesnoszkolnej. Ponadto celem kursu jest nauka holistycznego kształtowanie sprawności fizycznej uczniów na lekcji WF dzięki wykorzystaniu elementów sportów walki oraz zaznajomienie kursanta z realnymi, niebezpiecznymi sytuacjami, adekwatnymi dla wieku uczniów (klasy I-III). Równocześnie celem kursu jest rozpowszechnianie sportów walki jako bezpiecznej formy rozwoju oraz kształtowania charakteru, pewności siebie, zasady fair-play, empatii i samokontroli ucznia.	
Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji	Instruktor AWF Katowice podstaw samoobrony w edukacji wczesnoszkolnej	
Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie kursu	Świadectwo ukończenia kursu „Podstawy samoobrony z elementami sportów walki w edukacji wczesnoszkolnej” i legitymacja instruktora AWF Katowice podstaw samoobrony w edukacji wczesnoszkolnej	
Odniesienie do efektów uczenia się	Kierunek wychowanie fizyczne I stopnia	



Lp.	Modułowe efekty uczenia się*	Odniesienie do efektów uczenia się (kierunek WF Ist.)	Odniesienie Charakterystyk II stopnia PRK
w zakresie wiedzy			
W01	Zna i rozumie, terminologię, systematykę, charakterystykę szczegółową i metodykę nauczania podstawowych elementów technik i taktyki z zakresu samoobrony z wykorzystaniem elementów sportów walki (karate, judo, zapasy)	K_W22	P6S_WG
W02	Zna i opisuje możliwości stosowania ćwiczeń, rozwiązań organizacyjnych, form i metod na zajęciach ze sportów walki WF, stosownie do celów i warunków pracy, rozumie potrzebę rozwijania u ucznia samodzielności i aktywności w procesie wychowania fizycznego, w szczególności w kontekście umiejętności samoobrony	K_W23	P6S_WG
w zakresie umiejętności			
U01	Posiada podstawowe i specjalistyczne umiejętności techniczne w zakresie samoobrony z elementami sportów walki (karate, judo, zapasy) i potrafi wykorzystywać właściwe metody.	K_U03 K_U17	P6S_UW
U02	Potrafi adekwatnie posługiwać się środkami dydaktycznymi w zajęciach z samoobrony z elementami sportów walki (karate, judo, zapasy) oraz wykorzystywać je w sposób konwencjonalny i niekonwencjonalny. Potrafi zastosować odpowiednią terminologię i komunikację z uczniami, adekwatnie do ich stanu rozwoju fizycznego i psychospołecznego podczas zajęć z samoobrony z elementami sportów walki (karate, judo, zapasy)	K_U05 K_U06	P6S_UO P6S_UK
w zakresie kompetencji społecznych			
K01	Dbą o bezpieczeństwo uczestników zajęć, przestrzegając zasad fair play i szacunku wobec innych.	K_K05 K_K08 K_K15	P6S_KR P6S_KR P6S_KO P6S_KR
K02	Współpracuje w parze i w grupie podczas zadań ruchowych, reaguje w sposób opanowany, rozwiązuje konflikty bez agresji i wykazuje kulturę osobistą.	K_K02 K_K07 K_K11	P6S_KK P6S_KO P6S_KK

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład, dyskusja, demonstracja/pokaz, ćwiczenia praktyczne.



Treści modułu kształcenia		Liczba godziny
Zajęcia teoretyczne		
1.	Wprowadzenie do samoobrony – podstawowe zasady i zadania samoobrony, style walki sportowej, metodyka i główne cele w nauczaniu samoobrony dla dzieci wieku szkolnego (klasy I-III)	3
Zajęcia praktyczne		
1.	Podstawy samoobrony z elementami zapasów (pozycja zapaśnicza i poruszanie się, chwyt podstawowe, obalenia niskiego ryzyka np. zapaśnicze „przepchnięcie”, wejście w nogi w wersji uproszczonej, obalenie za dwie i za jedną nogę, „zagarnianie”), gry i zabawy ruchowe z elementami zapasów	3
2.	Podstawy samoobrony z elementami judo – nauk rzutów i padów (ukemi – bezpieczne upadki: w tył, bok, przód); proste rzuty niskiego ryzyka; trzymania i kontrola na macie (bez elementów duszeń i dźwigni); pchanie – ciągnięcie, walka o uchwyt w wersji szkolnej, gry i zabawy ruchowe z elementami judo	3
3.	Podstawy samoobrony z elementami karate – postawa i przemieszczanie, rodzaje bloków, techniki uderzane (bez kontaktu), kopnięcia (wersja szkolna), uniki i praca z dystansem, mini sparingi edukacyjne (bez kontaktu), gry i zabawy ruchowe z elementami karate	3
4.	Integracja technik i scenariusze sytuacyjne: zastosowanie elementów judo, zapasów i karate w prostych scenariuszach samoobrony; reakcja na popychanie, chwyt za rękę, chwyt za koszulkę; „krąg techniczny” – prezentacja wybranych technik	4

Forma i warunki zaliczenia modułów kursu, w tym zasady dopuszczenia do zaliczenia, egzaminu

Obecność na zajęciach, opanowanie wskazanych powyżej kompetencji w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Kurs kończy się egzaminem – uczestnicy opracowują projekt fragmentu lekcji (mikronauczanie)

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia kursu**Literatura podstawowa:**

1. Masatoshi N. Best Karate – Podstawy. Diamond Books, Bydgoszcz, 2004. ISBN 83-89332-11-6
2. Masatoshi N. Best Karate – Kumite I. Diamond Books, Bydgoszcz, 2005. ISBN 83-89332-13-2
3. Masatoshi N. Best Karate – Kumite II. Diamond Books, Bydgoszcz, 2006. ISBN 83-89332-16-7
4. Masatoshi N. Best Karate – Heian, Tekki. Diamond Books, Bydgoszcz, 2000. ISBN 83-906693-6-6
5. Masatoshi N. Dynamiczne Karate. Diamond Books, Bydgoszcz, 2014. ISBN 978-83-89332-65-3
6. Kano J. – KODOKAN JUDO , Kodokan International Tokyo-New York-London 1994r
7. Janusz Pawluk – JUDO SPORTOWE , Wydawnictwo Sport i Turystyka , Warszawa 1988 r.
8. Kruszewski A. (2008): Zapasy – styl wolny. Podstawy techniki. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego (Warszawa).

Literatura uzupełniająca:

1. Egami S. Droga Karate. Diamond Books, Bydgoszcz, 2002. ISBN 83-89332-00-0
2. Ryszard Ruszniak , Ryszard Zieniawa – JUDO , POMOST POMIĘDZY TRADYCIĄ I WSPÓŁCZESNOŚCIĄ; Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu , Gdańsk 2003 r.
1. 3. Głaz A., Starosta W. (1993): Struktura sprawności motorycznej zapaśników różnych kategorii wagowych. Wychowanie Fizyczne i Sport, nr 3.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kursu przewiduje praktyki

Program nie przewiduje praktyk.

Metody walidacji efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Demonstracja wybranej umiejętności technicznej	Obserwacja na zajęciach	Egzamin praktyczny
W01	x	x	x
W02	x	x	x
U01	x	x	x
U02		x	x
K01		x	x
K02	x	x	x