

KARATE KYOKUSHIN

Sylabus przedmiotu na rok akademicki 2020/2021

Nazwa przedmiotu: Karate kyokushin

Kierunek studiów: Międzywydziałowe

Język wykładowy: Polski

Liczebność grupy: 20

Płeć grupy: Kobiety i mężczyźni

Osoba prowadząca: mgr Beata Machulec (Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu UŚ)

Forma prowadzenia zajęć: Hybrydowa

PEŁNY OPIS:

Karate Kyokushin to pełno-kontaktowa sztuka walki. Trening karate Kyokushin jest bardzo wszechstronny, ponieważ karatece niezbędne są wszystkie zdolności motoryczne: siła, szybkość, skoczność, gibkość oraz koordynacja ruchowa. Ma to wpływ na harmonijny rozwój całego ciała. Karate Kyokushin w równym stopniu rozwija cechy fizyczne jak i psychiczne: stanowczość, opanowanie, koncentrację i pewność siebie. Trening karate Kyokushin jest treningiem bardzo wymagającym, zdecydowanie dedykowany dla osób lubiących duży wysiłek fizyczny oraz gotowych na pokonywanie własnych słabości.

FORMA 1

ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ

Tematyka zajęć	Opis efektów kształcenia	Liczba godzin
1. Nauka podstawowych form grzecznościowych(etykiety dojo) pozycji podstawowych, wzmacnianie i ćwiczenia gibkościowe.	Potrafi prawidłowo zachować się w dojo, rozumie podstawowe komendy, rozumie ceremonię powitania i pożegnania, potrafi wykonać podstawowe pozycje.	2
2.Nauka podstawowych bloków, uderzeń prostych ręką. Doskonalenie wzmacniania i gibkości.	Potrafi wykonać 4 podstawowe bloki. Rozumie ich zastosowanie. Potrafi połączyć je z uderzeniem prostym ręką.	2

3. Nauka kopnięć prostych frontalnych.	Potrafi wykonać kopnięcia prawidłowo technicznie, rozumie ich zastosowanie. Zna strefy uderzeń, doskonali terminologię używaną na treningu.	2
4. Nauka pozycji niskich (zenkutsu i kiba dachi) oraz cięć (uderzeń rękami)	Zna technikę uderzeń rękami (uchi), rozumie ich zastosowanie, potrafi prawidłowo ułożyć dłoń do techniki.	2
5. Nauka taikyoku kata sono ichi.	Potrafi wykonać całe kata, zna układ technik i rozumie ich zastosowanie.	2
	Suma:	10

FORMA 2

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (On-line)

Tematyka zajęć	Opis efektów kształcenia	Forma sprawdzianu	Liczba godzin
1. Historia karate kyokushin-prezentacja	Zna historię karate, pochodzenie oraz sukcesy polskich karateka.	TEST	2
2. Cechy motoryczne niezbędne karatece- wykład i dyskusja	Zna cechy motoryczne jakie są niezbędne w karate, zna sposób na ich rozwój.	AKTYWNOŚĆ W DYSKUSJI	2
3. Ruch na świeżym powietrzu jako najbardziej dostępny i najskuteczniejszy sposób zadbania o własne zdrowie- wykład i dyskusja.	Zna podstawowe formy ruchu na świeżym powietrzu, posiada podstawowe wiadomości na temat fizjologii wysiłku, rozumie potrzebę i potrafi zaplanować swój codzienny trening.	AKTYWNOŚĆ W DYSKUSJI	2

4. "Zdrowe odżywianie fakty i mity." Wpływ mediów społecznościowych na nasze gusta, wiedzę oraz wybory - wykład i dyskusja.	Potrafi ocenić wpływ na nasze zdrowie jedzenia, wybrać zdrowe produkty, rozumie potrzebę dobrego nawadniania i odżywiania podczas treningu i nie tylko.	AKTYWNOŚĆ W DYSKUSJI	2
5. Co rozumiemy pod hasłem , 'Zdrowy styl życia"	Potrafi ocenić zdrowe nawyki, rozumie wagę zdrowych nawyków w życiu, prawidłowo odczytuje informacje o zdrowym stylu życia.	AKTYWNOŚĆ W DYSKUSJI	2
		Suma:	10

FORMA 3

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ

TEMATYKA ZAJĘĆ	TERMIN	ADRES	LICZBA GODZIN
1. Trening kondycyjny biegowo-siłowy z elementami karate.	ZGODNIE Z PLANEM	PARK ALOJZEGO BUDNIOKA PRZY WYDZIALE PIPS	2
2. Trening kondycyjny biegowo-siłowy z elementami karate.	ZGODNIE Z PLANEM	PARK ALOJZEGO BUDNIOKA PRZY WYDZIALE PIPS	2
3. Trening kondycyjny marszo-bieg z elementami karate.	ZGODNIE Z PLANEM	PARK ALOJZEGO BUDNIOKA PRZY WYDZIALE PIPS	2
4. Trening kondycyjny marszo-bieg z elementami karate.	ZGODNIE Z PLANEM	PARK ALOJZEGO BUDNIOKA PRZY WYDZIALE PIPS	2
5. Trening kondycyjny biegowy z ćwiczeniami siłowymi i elementami karate.	ZGODNIE Z PLANEM	PARK ALOJZEGO BUDNIOKA PRZY WYDZIALE PIPS	2
		SUMA:	10

Bibliografia:

1. Wikipedia

2. „Cechy motoryczne niezbędne karatece” Budo karate Beata Machulec