

Program dla przedmiotu : Samoobrona i techniki interwencji wraz z kryteriami oceniania.

PROGRAM UWZGLĘDNI NAUCZANIE ZDALNE

Indywidualizacja pracy na każdej lekcji i dla każdego ucznia. Program realizowany w klasach I i II

Program przeznaczony jest dla dziewcząt i chłopców szkół ponadpodstawowych o profilu prawno - policyjnym. Jest przewidziany dla wszystkich - nie zakłada selekcji z uwagi na poziom sprawności fizycznej ani umiejętności technicznych

Realizowany będzie w wymiarze dwóch godzin tygodniowo przez rok lub jednej godziny tygodniowo przez dwa lata.

Cele ogólne do realizacji: Zajęcia mają na celu naukę umiejętności obrony w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia, stosowania środków przymusu bezpośredniego oraz posługiwanie się podstawowym wyposażeniem policjanta.

Cele wychowawcze: Poszanowanie godności i praw każdego człowieka. Stosowanie siły fizycznej i innych środków przymusu bezpośredniego, ściśle w granicach wyznaczonych prawem i zgodnie z zasadami humanitarnymi.

Sposób realizacji: Zagadnienia powinny być wprowadzane równolegle w zgodzie z zasadą stopniowania trudności. Realizowane tematy należy przeplatać tak, aby budować całościowy system samoobrony np. zejście-zasłona- przechwyty-dźwignia, unik- uderzenie- przechwycenie -sprowadzenie do parteru, itp.

Uwagi do realizacji:

- Szczególny nacisk na bezpieczeństwo uczestników podczas zajęć tj. szczegółowe instrukcje do ćwiczeń i nadzór,
- Zajęcia realizowane na sali gimnastycznej oraz w warunkach klasowych (korytarze, wnęki pomieszczeń, itp.) a także na zewnątrz (chodnik, otoczenie budynku szkoły),
- Uczestnicy realizują zajęcia zarówno w stroju sportowym jak i codziennym ubraniu krępującym swobodne ruchy,
- Zajęcia realizowane zawsze na kontrolowanym poziomie emocji,
- W przypadku ostrych narzędzi (np. nóż) posługujemy się bezpieczną atrapą,
- Wyklucza lub ogranicza się aktywny udział ucznia w zajęciach obciążonych kontuzjami.
 - **W przypadku nauczania zdalnego, nacisk kładzie się na aktywność ucznia w realizacji zadań zarówno na poziomie funkcyjnym jak i technicznym**
 - **W ramach zajęć głównie bazuje się na filmach szkoleniowych i instruktażowych**

Lp.	Tematy lekcji	Ilość godzin	Zagadnienia do realizacji
1	Teoria walki - psychologiczne aspekty walki	2	walka w przyrodzie, rodzaje walki, etapy konfliktu, cechy zwycięzcy
2	Zagrożenia i taktyka obrony w różnych sytuacjach.	2	napad chuligański, napad rabunkowy, gwałt, walka z psem, walka werbalna
3	Higiena i bezpieczeństwo zajęć	1	możliwe urazy i sposoby zapobiegania, higiena osobista, weryfikacja stanu zdrowia przed treningiem bezpieczeństwo podczas treningu i pierwsza pomoc
4	Praca ciałem i poruszanie się	5	uniki i zejścia, obroty i balans środkiem ciężkości
5	Dźwignie na kończyny górne i dolne	8	dźwignie nadgarstkowe, łokciowe i barkowe dźwignie na staw skokowy i kolanowy obrona przed dźwigniami przed, - w trakcie, i po założeniu wyjścia z uchwytów za ubranie i za głowę
6	Trzymania i techniki transportowe	6	unieruchomienie przeciwnika stojącego, unieruchomienie przeciwnika kłęczącego i leżącego transport przeciwnika przez jedną osobę i przez dwie osoby
7	Sprowadzenie do parteru	5	obalenia, atak i obrona w parterze
8	Uderzenia ręczne	4	wrażliwe miejsca na ciele człowieka, uderzenia otwartą dłonią, szokingi, eksplozywny atak
9	Kopnięcia i podcięcia	4	techniki kopnięć na dolne partie nóg (prosta, sierpowa i hakowa) zasady wytrąceń z równowagi i podcięć kopnięcia we wrażliwe punkty
10	Posługiwanie się pałką służbową	4	posługiwanie się krótkim kijem, tonfą, pałką teleskopową oraz jawarą (kubotan)
11	Obrona przed atakiem nożem	4	obrona przed technikami stacjonarnymi oraz przed atakiem dynamicznym, uniki, wytrącenia, dźwignie
12	Środki przymusu bezpośredniego	5	technika zakładania kajdanek w pozycji pionowej, w parterze
13	Obrona przed dwoma i więcej przeciwnikami	2	obrona przed dwoma przeciwnikami, obrona przed trzema przeciwnikami, wykorzystanie terenu i otoczenia do obrony
14	Przygotowanie pod kątem egzaminów sprawnościowych do Policji	4	pokonanie toru przeszkód określonego wymaganiami egzaminów wstępnych do policji w wymaganym czasie
	Razem:	56	
15	Powtórzenie i utrwalenie wiadomości	6	

RAZEM:

62

Kryteria oceniania

Ocena z przedmiotu zależy od następujących kryteriów:

1. Uczeń potrafi omówić oraz zademonstrować tematykę zawartą w zagadnieniach do realizacji. (stacjonarnie oraz w ruchu)
2. Dynamika i ekspresja wykonywanych zadań
3. Uczeń zna zasady postępowania w sytuacji zagrożenia swojego zdrowia lub życia
4. Uczeń aktywnie angażuje się w praktyczne ćwiczenia na zajęciach.
5. Uczeń w wymaganym czasie pokonuje tor przeszkód (test sprawności) będący etapem postępowania kwalifikacyjnego do służby w Policji.

6. W przypadku nauczania zdalnego, najważniejszym kryterium jest zaangażowanie ucznia w wykonywanie zadań, jego sumienność w odsyłaniu potwierdzenia co do wykonania zadania.

Formy oceniania:

1. Praktyczna demonstracja - w formie zadaniowej - ćwiczenia
2. Omówienie zadania z naciskiem na bezpieczeństwo i skuteczność
- 3. Ocena nadesłanych filmów i zdjęć z realizacji zadania**