



KARTA PRZEDMIOTU

C15. Teoria i metodyka pływania

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Teoria i metodyka pływania (C15)
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów:	Studia I stopnia
Profil:	Praktyczny (P)
Forma studiów:	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
Punkty ECTS:	5
Język wykładowy:	Polski
Rok akademicki:	2021/22
Semestr:	1,2,3,4
Koordinator przedmiotu:	Prof. ndzw.dr hab. Sławomir Drozd

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Zapoznanie studentów z zasadami bezpieczeństwa na zajęciach z pływania, regulaminem pływalni Zapoznanie studentów z grami i zabawami w wodzie Zapoznanie z techniką i metodyką nauczania stylów pływackich i doskonalenie sprawności pływackiej Umiejętność organizowania i prowadzenia imprez pływackich				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:	st. stacjonarne sem.1- ćw. 15 godz., sem.2- ćw. 30 godz.,sem.3-15 godz.,sem.4- 15 godz. st. niestacjonarne sem.1.-ćw.10 godz., sem.2- ćw.10 godz.,sem.3-10 godz.,sem.4-10 godz.			
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązani e z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się

C15_W01	<p>Student zna i rozumie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. podstawę programową oraz cele kształcenia i treści nauczania pływania na poszczególnych etapach edukacyjnych oraz kluczowe kompetencje i ich kształtowanie w ramach zajęć z pływania (D.1/W1) 2. konwencjonalne i niekonwencjonalne metody nauczania, w tym metody aktywizujące a także zasady doboru metod nauczania typowe dla pływania (D.1/W5). 3. metodykę realizacji poszczególnych treści kształcenia z zakresu pływania- rozwiązania merytoryczne i metodyczne, dobre praktyki, dostosowanie oddziaływań do potrzeb i możliwości uczniów o różnym potencjale, typowe dla pływania błędy uczniowskie, ich rolę i sposoby wykorzystania w procesie dydaktycznym (D.1/W6, D.1/W9)) 4. potrzebę indywidualizacji nauczania oraz formy pracy specyficzne dla pływania (D.1/W7) 5. sposoby konstruowania sprawdzianów i innych narzędzi przydatnych w procesie oceny poziomu i postępów w opanowaniu umiejętności pływackich a także wstępnej diagnozy umiejętności ucznia (D.1/W11, D.1/W12) 6. Student zna zasady i przepisy organizacji imprez sportowo - rekreacyjnych w pływaniu 7. Student rozumie znaczenie i konieczność zasad bezpieczeństwa w zajęciach na pływalni. 	K_W01	<p>Zajęcia warsztatowe, film dydaktyczny</p>	Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć. Ocena konspektów	
C15_W02		K_W08 K_W07			
C15_W03		K_W08 K_W07			Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć. Ocena konspektów
C15_W04		K_W08		Samodzielne prowadzenie zajęć	
C15_W05		K_W05		Zajęcia warsztatowe, konsultacje	
C15_W06		K_W09 K_W10		Zawody pływackie	Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć.
C15_W07				Zajęcia warsztatowe,	Ocena znajomości narzędzi badawczych podczas samodzielnego prowadzenia zajęć Ocena przygotowania do organizacji zawodów Ocena zachowania podczas zajęć
C15_U01	<p>Student potrafi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. nauczać elementów techniki pływackiej z wykorzystaniem różnych metod, form i środków. Potrafi dostosować sposób komunikacji do poziomu 	K_U03 K_U01	Zajęcia warsztatowe, konsultacja	Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć lub części zajęć. Ocena właściwego	

C15_U02	rozwojowego uczniów (D.1/U4)	K_U12		doboru środków dydaktycznych.
C15_U03	2. rozpoznać typowe dla pływania błędy uczniowskie i wykorzystać je w procesie dydaktycznym (D.1/U10)	K_U02		Ocena umiejętności korygowania błędów
C15_U04	3. dobierać metody pracy oraz środki dydaktyczne w nauczaniu pływania aktywizujące uczniów i uwzględniające ich zróżnicowane potrzeby edukacyjne (D.1/U7)	K_U10 K_U06		
C15_U05	4. kreować sytuacje dydaktyczne służące aktywności i rozwojowi zainteresowań uczniów oraz popularyzacji wiedzy (D.1/U5)	K_U10		
C15_U06	5. Student posiada umiejętności ruchowe z zakresu pływania	K_U04		
C15_U07	6. Student potrafi posługiwać się przyborami i przyrządami do uprawiania pływania	K_U05		Sprawdzian praktycznych umiejętności Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć lub części zajęć. Ocena właściwego doboru przyborów
C15_U08	7. skonstruować sprawdzian służący ocenie umiejętności ucznia, zawodnika. (D.1/U9)	K_U12 K_U01 K_U05		
C15_U09	8. merytorycznie, profesjonalnie i rzetelnie oceniać pracę uczniów (D.1/U8)	K_U09		Ocena właściwej diagnozy umiejętności uczniów, studentów
C15_U09	9. przeprowadzić wstępną diagnozę umiejętności pływackich ucznia (D.1/U11).			
C17_K01	Student jest gotów do: 1. adoptowania metod pracy do potrzeb i różnych stylów uczenia się uczniów (D.1/K1)	K_K02	Zajęcia warsztatowe, zawody pływackie	Obserwacja - udział w dyskusjach, aktywność na zajęciach, uczestnictwo w dodatkowych zajęciach (np. sekcji). Ocena postępów.
C17_K02	2. stymulowania uczniów do uczenia się przez całe życie przez samodzielną pracę. (D.1/K9)	K_K09		Ocena prowadzonych zajęć, lekcji lub jej części
C17_K03	3. popularyzowania wiedzy wśród uczniów i w środowisku szkolnym oraz pozaszkolnym (D.1/K2)	K_K02 K_K09		Ocena prowadzonych zajęć, lekcji lub jej części
C17_K04	4. kształtowania umiejętności współpracy uczniów w grze i podczas innych zadań (D.1/K5)	K_K03		
C17_K05	5. rozwijania u uczniów ciekawości, aktywności i samodzielności poznawczej oraz logicznego i krytycznego myślenia (D.1/K7)	K_K09 K_K09 K_K09 K_K01		

	6. kształtowania nawyku systematycznego uczenia się i korzystania z różnych źródeł wiedzy, w tym z internetu (D.1/K8)								
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)									
Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	5	Stacjonarne/ Sem. (godz.)				/niestacjonarne			
		1	2	3	4	1	2	3	4
A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:	ćwiczenia – warsztatowe konsultacje	15 10	30 10	15 5	15 5	10 10	10 10	10 10	10 10
	W sumie: ECTS	25 0,7	40 1,5	20 0,7	20 0,7	20 g 1	20 g 0, 7	20 0, 7	20 0,7
B. Formy aktywności studentów ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	przygotowanie konspektów samodzielne doskonalenie umiejętności organizacja zawodów w pływaniu	2 15	2 8 2	2 8	2 8	2 g. 25	2 g. 10 2	2 g. 10	2 10
	w sumie: ECTS	17 0,5	12 0,3	10 0,3	10 0,3	27 1	14 0, 3	12 0, 3	12 0,3
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Udział w ćwiczeniach konsultacje Samodzielne doskonalenie umiejętności przygotowanie konspektów, organizacja zawodów w pływaniu	15 10	30 10	15 5	15 5	10 10	10 10	10 10	10 10
	w sumie: ECTS	37 1	52 2	30 1	30 1	47 2	34 1	32 1	32 1

Dodatkowe elementy (* - opcjonalnie)

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	<p>Treści kształcenia: Ćwiczenia, warsztaty: SEMESTR I (30 h)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zasady bezpieczeństwa na zajęciach z pływania. Zasady zaliczenia przedmiotu. Sprawdzian pływacki. 2. Cele kształcenia i treści nauczania pływania na poszczególnych etapach edukacyjnych. Metody, formy i zasady dydaktyczne wykorzystywane w nauczaniu pływania. 3. Nauczanie podstawowych czynności ruchowych w środowisku wodnym, nauczanie zanurzania głowy, otwierania oczu pod wodą, nauka oddychania. Proste skoki do wody. Nauczanie leżenia na piersiach i grzbiecie, poślizgi na piersiach i grzbiecie.
---	--

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Nauczanie pracy nóg do kraula na grzbiecie. 5. Nauczanie pracy nóg do kraula na piersiach. 6. Nauczanie pracy ramion do kraula na grzbiecie. 7. Koordynacja pracy ramion i nóg w kraulu na grzbiecie. 8. Nauka nawrotu prostego w kraulu na grzbiecie. 9. Nauka startu z wody do kraula na grzbiecie. Doskonalenie stylu grzbietowego. 10. Zaliczenie techniki pracy nóg do kraula na grzbiecie. 11. Zaliczenie dystansu pływackiego 50m. stylem grzbietowym. 12. Nauczanie pracy ramion i oddychania do kraula na piersiach. 13. Koordynacja pracy ramion, nóg i oddychania w kraulu na piersiach. 14. Zaliczenie techniki pracy nóg do kraula na piersiach. Nauka nawrotu prostego w kraulu na piersiach. <p>SEMESTR II (15 h)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Koordynacja pracy ramion, nóg i oddychania w kraulu na piersiach. 2- Koordynacja pracy ramion, nóg i oddychania w kraulu na piersiach. 3- Nauka nawrotu prostego w kraulu na piersiach. 4- Nauka skoku do wody na głowę. 5- Doskonalenie stylu dowolnego. 6- Zaliczenie dystansu pływackiego 50 m. stylem dowolnym. 7- Nauczanie pracy nóg w stylu klasycznym. 8- Nauczanie pracy ramion w stylu klasycznym. 9- Koordynacja pracy ramion i oddychania. 10- Nauka koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania w stylu klasycznym. 11- Skoki do wody i nawrót w stylu klasycznym. 12- Doskonalenie stylu klasycznego 13- Zaliczenie techniki pracy nóg do stylu klasycznego. 14- Zaliczenie dystansu pływackiego 50 m. stylem klasycznym. <p>SEMESTR III (15 h)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2.Nauczanie pracy nóg do delfina. 3.Nauczanie pracy rąk i oddychania w delfinie. 4-5..Nauka synchronizacji pracy ramion i nóg do delfina. 6.Skoki do wody i nawroty do delfina. 7.Zaliczenie techniki pracy nóg do delfina. 8.Doskonalenie delfina 9.Zaliczenie dystansu pływackiego 25 m. delfinem. 10-12Organizacja i prowadzenie zawodów pływackich 13-14.Doskonalenie poznanych stylów pływania. 15.Zaliczenie dystansu 1500 m. dowolnym stylem <p>SEMESTR IV (15 h)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie poznanych stylów pływania Elementy treningu pływackiego 2.Przykładowa lekcja pływania 3-9.Prowadzenie fragmentów zajęć przez studentów. 10.Elementy ratownictwa holowanie tonącego, skoki ratownicze, obezwładnianie tonącego. 11-14.Doskonalenie poznanych stylów pływania. Nauka dystansu stylem zmiennym. Nawroty w stylu zmiennym. 15.Zaliczenie dystansu 100m stylem zmiennym
<p>Metody i techniki kształcenia:</p>	<p>metody praktyczne: ćwiczenia praktyczne, metody podające: opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów, metody eksponujące: pokaz, analiza błędów na podstawie zapisu video</p>

<p>* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:</p>	<p>Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze. Przepłynięcie określonym stylem poprawnie technicznie wymaganego dystansu w limicie czasu. Oddanie konspektów na zadany temat.</p>
<p>* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:</p>	<p>Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć</p>
<p>Sposób obliczania oceny końcowej:</p>	<p>Ocena końcowa z przedmiotu (w poszczególnych semestrach), jest średnią arytmetyczną ocen wystawionych w oparciu o następujące kryteria: Frekwencja i aktywność na zajęciach: 20% Ocena poziomu umiejętności technicznych na podstawie testów (prawidłowy pokaz) 30% Ocena konspektów i samodzielnego prowadzenia zajęć: 20% Ocena wiedzy teoretycznej: 30 %</p>
<p>* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:</p>	<p>Udział w konsultacjach i samodoskonalenie na zajęciach dodatkowych (np. sekcja pływacka), opracowanie konspektu i prowadzenie zajęć ze studentami lub uczniami szkoły podstawowej</p>
<p>Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:</p>	<p>elementarne umiejętności pływania</p>
<p>Zalecana literatura:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czabański B., Fiłon M., Zatoń K.,: Elementy teorii pływania. Wydawnictwo AWF Wrocław 2003 2. Karpiński R.,: Pływanie- podstawy techniki- nauczanie. Katowice 2005 3. Bartkowiak E.,: Pływanie sportowe. COS Warszawa 1999 4. Błasiak P., Chadaj M., Kurek K.,: Ratownictwo wodne. Warszawa 2001 5. Wizner W., Fiłon M.,: Pływanie.AWF Wrocław 1997 6. Dybińska E., : Optymalizacja informacji wizualnej jako czynnika usprawniającego uczenie się i nauczanie czynności pływackich dzieci 10 letnich Kraków 2004 rok