

KARTA PRZEDMIOTU – II, III ROK
Rok akademicki 2022/2023, 2023/2024

| | | |
|----------------------------------|-----------------------|---|
| Kod przedmiotu | 0114.7.WF1.B/C30.TiMP | |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim | <i>Teoria i metodyka pływania</i> <i>Theory and methodology of swimming</i> |
| | angielskim | |

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

| | |
|---|--------------------------------------|
| 1.1. Kierunek studiów | <i>Wychowanie Fizyczne</i> |
| 1.2. Forma studiów | <i>stacjonarne/niestacjonarne</i> |
| 1.3. Poziom studiów | <i>studia I stopnia</i> |
| 1.4. Profil studiów* | <i>praktyczny</i> |
| 1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu | <i>Dr n. o kf. Tomasz Winiarczyk</i> |
| 1.6. Kontakt | <i>twiniarczyk@ujk.edu.pl</i> |

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

| | |
|--------------------------------|---|
| 2.1. Język wykładowy | <i>polSKI, angielski</i> |
| 2.2. Wymagania wstępne* | <i>umiejętność przepłynięcia 50 metrów dowolnym stylem pływackim, Podstawy metodyki w-f</i> |

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

| | | |
|--------------------------------------|---|--|
| 3.1. Forma zajęć | <i>wykłady, ćwiczenia</i> | |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć | <i>zajęcia na pływalni</i> | |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć | <i>zaliczenie z oceną</i> | |
| 3.4. Metody dydaktyczne | <i>instruktaż, pokaz z objaśnieniem, dyskusja</i> | |
| 3.5. Wykaz literatury | podstawowa | <ol style="list-style-type: none"> <i>Bartkowiak E. Pływanie sportowe. Uczenie się i nauczanie pływania. Technologia treningu. COS. Warszawa 1999.</i> <i>Karpiński R. Ratownictwo wodne – podręcznik dla studentów i ratowników wodnych. AWF Katowice. Katowice 2005.</i> <i>Karpiński J., Gołaś A., Pływacki atlas ćwiczeń na lądzie. Kraków 2018.</i> <i>Laughlin T. Kraul metodą Total Immersion. Wyd. Buk Rower. Zielonka 2006.</i> |
| | uzupełniająca | <ol style="list-style-type: none"> <i>Dybińska E., Wójcicki A. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF Kraków. Kraków 2002.</i> <i>Karpiński R. Pływanie. AWF Katowice. Katowice 2000.</i> <i>Rakowski M. Sportowy trening pływacki. Londyn 2014.</i> |

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

| |
|---|
| <p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Wykłady:</p> <p><i>C1. Przekazanie wiedzy umożliwiającej studentowi realizację postawionych celów w procesie dydaktycznym.</i></p> <p><i>C2. Planowanie nauczania pływania wśród dzieci i młodzieży szkolnej.</i></p> <p>Ćwiczenia:</p> <p><i>C1. Przygotowanie do prowadzenia zajęć praktycznych obejmujących swym zakresem prawidłowo wykonaną demonstrację nauczaną techniki oraz organizację gier i zabaw stosowanych w procesie nauczania</i></p> <p><i>C2. Kształtowanie postawy zdrowego stylu życia. Wyjaśnianie wpływu aktywności fizycznej na organizm ludzki. Wykorzystanie umiejętności pływackich i pedagogicznych studenta w zakresie nauczania pływania powinno zachęcać uczniów do udziału w organizacji oraz uczestnictwie w szkolnych zawodach pływackich.</i></p> |
|---|

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

1. Wprowadzenie do problematyki nauczania pływania.
2. Wstępna adaptacja do środowiska wodnego:
 - podstawowe czynności ruchowe w środowisku wodnym,
 - zanurzenie twarzy, otwieranie oczu i orientacja pod powierzchnią wody,
 - opanowanie specyficznego oddychania w środowisku wodnym,
 - zapoznanie z wyporem wody,
 - opanowanie leżenia na piersiach i grzbiecie,
 - zabawy i gry ruchowe w wodzie.

Ćwiczenia:

1. *Metodyka nauczania kraula na grzbiecie:*
 - nauka pracy nóg do kraula na grzbiecie
 - nauka pracy ramion do kraula na grzbiecie
 - koordynacja pracy ramion i nóg
 - start i nawrót w kraulu na grzbiecie
 - elementy techniki sportowej
2. *Metodyka nauczania kraula na piersiach:*
 - nauka pracy nóg do kraula na piersiach (język angielski)
 - nauka oddechu oraz pracy ramion do kraula na piersiach
 - koordynacja pracy ramion, nóg oraz oddychania
 - start i nawrót w kraulu na piersiach (język angielski)
 - elementy techniki sportowej
3. *Metodyka nauczania stylu klasycznego:*
 - nauka pracy nóg do stylu klasycznego
 - nauka pracy ramion oraz oddychania podczas pływania stylem klasycznym
 - koordynacja pracy ramion, nóg oraz oddychania
 - starty i nawroty w stylu klasycznym
 - technika sportowa – doskonalenie
4. *Metodyka nauczania stylu motylkowego (delfin):*
 - nauka pracy nóg do stylu motylkowego
 - nauka pracy ramion oraz oddychania
 - koordynacja w pracy ramion, nóg oraz oddychaniu
 - starty i nawroty
5. *Nauczanie elementów ratownictwa:*
 - nauczanie holowania tonącego
 - nauczanie uwalniania się od chwytów tonącego
 - *perfecting diving in the distance and deeper* (doskonalenie nurkowania w dal i w głębi).
6. *Trening pływacki na lądzie:*
 - ćwiczenia wzmacniające
 - elementy gibkościowe
 - techniki relaksacyjne oraz elementy odnowy biologicznej.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

| Efekt | Student, który zaliczył przedmiot | Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |
|--|--|---|
| w zakresie WIEDZY: | | |
| W01 | <i>Przygotowany jest pod kątem wiedzy nauczania sportów indywidualnych w zakresie pojęć metodycznych i dydaktycznych.</i> | WF1P_W18 NAU1_W04 NAU1_W15 |
| w zakresie UMIEJĘTNOŚCI: | | |
| U01 | <i>Potrafi demonstrować ćwiczenia oraz technikę poszczególnych elementów pływania.</i> | WF1P_U02 |
| U02 | <i>Potrafi dopasować formy i metody zajęć do warunków w jakich odbywają się zajęcia.</i> | WF1P_U13 NAU1_U03 |
| U03 | <i>Potrafi wskazać błędy w technice wykonywanych ćwiczeń, korygować je, stosować prawidłową asekurację oraz stosuje ćwiczenia korygujące wady postawy.</i> | WF1P_U16 NAU1_U07 |
| w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH: | | |
| K01 | <i>Przestrzega zasad BHP wdraża do dyscypliny i samokontroli, zwraca uwagę na duże zagrożenie zdrowia i życia przy złej organizacji zajęć.</i> | WF1P_K06 NAU1_K02 |

| 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------------------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------------------|---|-----|---------------|---|-----|-----------------|---|-----|------------------------------|---|-----|
| Efekty przedmiotowe (symbol) | | Sposób weryfikacji (+/-) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Egzamin ustny/pisemny* | | | Kolokwium* | | | Projekt* | | | Aktywność na zajęciach* | | | Praca własna* | | | Praca w grupie* | | | Inne – zaliczenie praktyczne | | |
| | | Forma zajęć | | | Forma zajęć | | | Forma zajęć | | | Forma zajęć | | | Forma zajęć | | | Forma zajęć | | | Forma zajęć | | |
| | | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... |
| W01 | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | | | |
| U01 | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | x | | |
| U02 | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | x | | |
| U03 | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | x | | |
| K01 | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | x | | |

*niepotrzebne usunąć

| 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się | | |
|---|-------|---|
| Forma zajęć | Ocena | Kryterium oceny |
| wykład (W) | 3 | 61-68% punktów z kolokwium |
| | 3,5 | 69-76% punktów z kolokwium |
| | 4 | 77-84% punktów z kolokwium |
| | 4,5 | 85-92% punktów z kolokwium |
| | 5 | 93-100% punktów z kolokwium |
| ćwiczenia (C)* | 3 | 61-68% punktów z zaliczenia praktycznego |
| | 3,5 | 69-76% punktów z zaliczenia praktycznego |
| | 4 | 77-84% punktów z zaliczenia praktycznego |
| | 4,5 | 85-92% punktów z zaliczenia praktycznego |
| | 5 | 93-100% punktów z zaliczenia praktycznego |

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Kategoria | Obciążenie studenta | |
|--|---------------------|-----------------------|
| | Studia stacjonarne | Studia niestacjonarne |
| LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/ | 60 | 40 |
| Udział w wykładach* | 5 | 5 |
| Udział w ćwiczeniach* | 55 | 35 |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/ | 40 | 60 |
| Przygotowanie do ćwiczeń* | 20 | 30 |
| Przygotowanie do kolokwium i zaliczenia praktycznego* | 20 | 30 |
| ŁĄCZNA LICZBA GODZIN | 100 | 100 |
| PUNKTY ECTS za przedmiot | 4 | 4 |

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....