

KARTA PRZEDMIOTU – II, III ROK
Rok akademicki 2021/2022, 2022/2023

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C30.TiMP	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Teoria i metodyka pływania <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	<i>1. Bartkowiak E. Pływanie sportowe. Uczenie się i nauczanie pływania. Technologia treningu. COS. Warszawa 1999. 2. Karpiński R. Ratownictwo wodne – podręcznik dla studentów i ratowników wodnych. AWF Katowice. Katowice 2005. 3. Karpiński J., Gołaś A., Pływacki atlas ćwiczeń na lądzie. Kraków 2018. 4. Laughlin T. Kraul metodą Total Immersion. Wyd. Buk Rower. Zielonka 2006.</i>
	uzupełniająca	<i>1. Dybińska E., Wójcicki A. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF Kraków. Kraków 2002. 2. Karpiński R. Pływanie. AWF Katowice. Katowice 2000. 3. Rakowski M. Sportowy trening pływacki. Londyn 2014.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady:
<i>C1. Przekazanie wiedzy umożliwiającej studentowi realizację postawionych celów w procesie dydaktycznym.</i>
<i>C2. Planowanie nauczania pływania wśród dzieci i młodzieży szkolnej.</i>
Ćwiczenia:
<i>C1. Przygotowanie do prowadzenia zajęć praktycznych obejmujących swym zakresem prawidłowo wykonaną demonstrację nauczanej techniki oraz organizację gier i zabaw stosowanych w procesie nauczania</i>
<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>

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,*
 - *zanurzanie 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 głąb).*
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																		
U01																				x		
U02																				x		
U03																				x		
K01				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)

.....