

**KARTA PRZEDMIOTU – II ROK**  
**Rok akademicki 2022/2023**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF2.B/C27.PzER			
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">polskim</td> <td rowspan="2" style="text-align: center;"><b><i>Pływanie z elementami ratownictwa</i></b> <i>Swimming with elements of rescue</i></td> </tr> <tr> <td>angielskim</td> </tr> </table>	polskim	<b><i>Pływanie z elementami ratownictwa</i></b> <i>Swimming with elements of rescue</i>	angielskim
polskim	<b><i>Pływanie z elementami ratownictwa</i></b> <i>Swimming with elements of rescue</i>			
angielskim				

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	Wychowanie Fizyczne
<b>1.2. Forma studiów</b>	stacjonarne/niestacjonarne
<b>1.3. Poziom studiów</b>	drugiego stopnia
<b>1.4. Profil studiów*</b>	praktyczny
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	mgr Justyna Kołodziejska
<b>1.6. Kontakt</b>	justyna.kolodziejska@ujk.edu.pl

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	język polski/angielski
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	umiejętność pływania czterema stylami

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	ćwiczenia	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	pływalnia	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	zaliczenie z oceną - sprawdzian praktyczny	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	opis, pokaz, ćwiczenia praktyczne	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Głąb G. Wybór ćwiczeń w nauczaniu sportowych technik pływania. Wyd. Szkoła Pływania Fregata Swimming 2016.</li> <li>2. Karpiński R. Ratownictwo wodne - podręcznik dla studentów i ratowników wodnych. AWF Katowice 2005.</li> <li>3. Karpiński R. Pływanie Podstawy, techniki, nauczanie. Wyd. CeBud Sp. z o.o. 2009.</li> <li>4. Laughlin T. Kraul metodą Total Immersion Wyd Buk Rower Zielonka 2006.</li> </ol>
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dybińska E., Wójcicki A. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF Kraków 2002.</li> <li>2. Karpiński R. Pływanie. AWF Katowice 2000.</li> <li>3. Rakowski M. Sportowy trening pływacki. Londyn 2014.</li> </ol>

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<i>C1. Przekazanie studentowi wiedzy i doskonalenie umiejętności z zakresu pływania, aqua fitness oraz zapoznanie z elementami ratownictwa wodnego.</i>
<i>C2. Przygotowanie studenta do samodzielnego prowadzenia jednostek lekcyjnych obejmujących swym zakresem prawidłowo wykonaną demonstrację technik pływania oraz organizację gier i zabaw stosowanych w procesie nauczania.</i>
<b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<b>Ćwiczenia:</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dobór ćwiczeń doskonalących technikę pływania do poszczególnych stylów pływackich.</li> <li>2. <i>Games and physical play as a form of complementary in the teaching of swimming</i> (Gry i zabawy jako formy uzupełniające w nauczaniu pływania).</li> <li>3. Przepisy w pływaniu sportowym.</li> <li>4. Elementy treningu sportowego.</li> <li>5. Podstawy ratownictwa wodnego i bezpieczeństwo w wodzie</li> <li>6. Wprowadzenie do pływania z elementami ratownictwa.</li> <li>7. Podstawowe elementy aqua fitness.</li> <li>8. Samodzielne prowadzenie jednostek lekcyjnych zgodnie z systematyką i metodyką nauczania.</li> </ol>
<b>4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się</b>

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie <b>WIEDZY:</b>		
W01	Student wie jak zorganizować zajęcia pływania i aqua fitness. Zna podstawowe elementy ratownictwa wodnego i zasady zachowania się w wodzie.	WF2P_W21 NAU2_W01

<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	<i>Potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować lekcje nauczania pływania.</i>	WF2P_U14 NAU2_U01
U02	<i>Potrafi wykorzystać podstawowe ćwiczenia w wodzie oraz elementy ratownictwa.</i>	WF2P_U13
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	<i>Potrafi motywować grupę do aktywności fizycznej w wodzie poprzez pokazanie różnorodnych, atrakcyjnych form aktywności.</i>	WF2P_K10
K02	<i>Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach pływania. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej, realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia.</i>	WF2P_K07 NAU2_K01

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt – konspekt zajęć*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne – sprawdzian praktyczny		
	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										x
U02											x										x
K01											x										
K02											x										

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
<b>ćwiczenia (C)*</b>	<b>3</b>	<i>Samodzielne prowadzenie lekcji w-f z pływania wg przygotowanego konspektu. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 61- 68% punktów.</i>
	<b>3,5</b>	<i>Samodzielne prowadzenie lekcji w-f z pływania wg przygotowanego konspektu. Posługiwanie się fachową terminologią i formułowanie w sposób czytelny poleceń. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 69-76% punktów.</i>
	<b>4</b>	<i>Samodzielne prowadzenie lekcji w-f z pływania wg przygotowanego konspektu. Posługiwanie się fachową terminologią i formułowanie w sposób czytelny poleceń. Posiadanie bogatego zasobu ćwiczeń techniczno- taktycznych wykorzystywanych w trakcie prowadzenia lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 77-84% punktów.</i>
	<b>4,5</b>	<i>Samodzielne prowadzenie lekcji w-f z pływania wg przygotowanego konspektu. Posługiwanie się terminologią i formułowanie w sposób czytelny poleceń. Posiada bogaty zasób ćwiczeń techniczno- taktycznych wykorzystywanych w trakcie prowadzenia lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie powyżej 85-92% punktów.</i>
	<b>5</b>	<i>Samodzielne prowadzenie lekcji w-f z pływania wg przygotowanego konspektu. Posługiwanie się fachową terminologią i formułowanie w sposób czytelny poleceń. Posiadanie bogatego zasobu ćwiczeń techniczno-taktycznych swobodnie wykorzystywanych w trakcie prowadzenia lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie powyżej 93-100% punktów.</i>

#### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	<b>25</b>	<b>15</b>
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	25	15
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<b>25</b>	<b>35</b>
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	5	5
<i>Zebranie materiałów do projektu – konspektu, przygotowanie konspektu</i>	20	30
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

\*niepotrzebne usunąć

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

.....