

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

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"> 1. Bartkowiak E. <i>Pływanie sportowe. Uczenie się i nauczanie pływania. Technologia treningu. COS. Warszawa 1999.</i> 2. Karpiński R. <i>Ratownictwo wodne – podręcznik dla studentów i ratowników wodnych. AWF Katowice. Katowice 2005.</i> 3. Laughlin T. <i>Kraul metodą Total Immersion. Wyd. Buk Rower. Zielonka 2006.</i>
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dybińska E., Wójcicki A. <i>Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF Kraków. Kraków 2002.</i> 2. Karpiński R. <i>Pływanie. AWF Katowice. Katowice 2000.</i> 3. Rakowski M. <i>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: C1. Przekazanie wiedzy umożliwiającej studentowi realizację postawionych celów w procesie dydaktycznym. C2. Planowanie nauczania pływania wśród dzieci i młodzieży szkolnej.</p> <p>Ćwiczenia: C1. Przygotowanie do prowadzenia zajęć praktycznych obejmujących swym zakresem prawidłowo wykonaną demonstrację nauczanej techniki oraz organizację gier i zabaw stosowanych w procesie nauczania 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.</p>
<p>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie do problematyki nauczania pływania. 2. Wstępna adaptacja do środowiska wodnego: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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).

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
w zakresie UMIĘTNOŚCI:		
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
U03	<i>Potrafi wskazać błędy w technice wykonywanych ćwiczeń, korygować je, stosować prawidłową asekurację oraz stosuje ćwiczenia korygujące wady postawy.</i>	WF1P_U16
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

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								x
U02													x								x
U03													x								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
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	60	40
<i>Udział w wykładach*</i>	5	5
<i>Udział w ćwiczeniach*</i>	55	35
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	40	60
<i>Przygotowanie do ćwiczeń*</i>	20	30
<i>Przygotowanie do kolokwium i zaliczenia praktycznego*</i>	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)

.....