

## KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

### Rok akademicki 2021/2022

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

#### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

#### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

#### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>wykłady, ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>zajęcia na pływalni</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>instruktaż, pokaz z objaśnieniem, dyskusja</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bartkowiak E. Pływanie sportowe. Uczenie się i nauczanie pływania. Technologia treningu. COS. Warszawa 1999.</li> <li>2. Karpiński R. Ratownictwo wodne – podręcznik dla studentów i ratowników wodnych. AWF Katowice. Katowice 2005.</li> <li>3. Karpiński J., Gołaś A., Pływacki atlas ćwiczeń na lądzie. Kraków 2018.</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. Kraków 2002.</li> <li>2. Karpiński R. Pływanie. AWF Katowice. Katowice 2000.</li> <li>3. Rakowski M. Sportowy trening pływacki. Londyn 2014.</li> </ol>

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

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Wykłady:</b></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><b>Ćwiczenia:</b></p> <p><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></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,
  - 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
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	Przygotowany jest pod kątem wiedzy nauczania sportów indywidualnych w zakresie pojęć metodycznych i dydaktycznych.	WF1P_W18
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Potrafi demonstrować ćwiczenia oraz technikę poszczególnych elementów pływania.	WF1P_U02
U02	Potrafi dopasować formy i metody zajęć do warunków w jakich odbywają się zajęcia.	WF1P_U13
U03	Potrafi wskazać błędy w technice wykonywanych ćwiczeń, korygować je, stosować prawidłową asekurację oraz stosuje ćwiczenia korygujące wady postawy.	WF1P_U16
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Przestrzega zasad BHP wdraża do dyscypliny i samokontroli, zwraca uwagę na duże zagrożenie zdrowia i życia przy złej organizacji zajęć.	WF1P_K06

