

# KARTA PRZEDMIOTU

## Rok akademicki 2018/2019

|                           |                       |                                                                                |
|---------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Kod przedmiotu            | 0114.7.WF1.B/C27.TiMP |                                                                                |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim               | <b>Teoria i metodyka pływania</b><br><i>Theory and methodology of swimming</i> |
|                           | angielskim            |                                                                                |

### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

|                                                     |                                                         |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1.1. Kierunek studiów                               | Wychowanie Fizyczne                                     |
| 1.2. Forma studiów                                  | stacjonarne/niestacjonarne                              |
| 1.3. Poziom studiów                                 | pierwszego stopnia                                      |
| 1.4. Profil studiów*                                | praktyczny                                              |
| 1.5. Specjalność*                                   | nauczycielska                                           |
| 1.6. Jednostka prowadząca przedmiot                 | WO, Instytut Fizjoterapii                               |
| 1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu | Dr n. o kf. Tomasz Winiarczyk, mgr Justyna Kołodziejska |
| 1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot              | Dr n. o kf. Tomasz Winiarczyk, mgr Justyna Kołodziejska |
| 1.9. Kontakt                                        | twiniarczyk@ujk.edu.pl                                  |

### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

|                                                      |                                                                                      |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.1. Przynależność do modułu                         | P/K - podstawowy/kierunkowy                                                          |
| 2.2. Język wykładowy                                 | język polski, język angielski                                                        |
| 2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot | I, II, III, IV                                                                       |
| 2.4. Wymagania wstępne*                              | Umiejętność przepłynięcia 50 metrów dowolnym stylem pływackim, Podstawy metodyki w-f |

### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

|                               |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1. Forma zajęć              | wykłady, ćwiczenia                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć | Zajęcia na pływalni                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć   | zaliczenie z oceną                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.4. Metody dydaktyczne       | Instruktaż, pokaz z objaśnieniem, dyskusja |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.5. Wykaz literatury         | podstawowa                                 | 1. Bartkowiak E. Pływanie sportowe. Uczenie się i nauczanie pływania. Technologia treningu. COS. Warszawa 1999.<br>2. Karpiński R. Ratownictwo wodne – podręcznik dla studentów i ratowników wodnych. AWF Katowice. Katowice 2005.<br>3. Laughlin T. Kraul metodą Total Immersion. Wyd. Buk Rower. Zielonka 2006. |
|                               | uzupełniająca                              | 1. Dybińska E., Wójcicki A. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF Kraków. Kraków 2002.<br>2. Karpiński R. Pływanie. AWF Katowice. Katowice 2000.<br>3. Rakowski M. Sportowy trening pływacki. Londyn 2014.                                                                                              |

### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b><br><br><b>Wykłady:</b><br>C1. Przekazanie wiedzy umożliwiającej studentowi realizację postawionych celów w procesie dydaktycznym.<br>C2. Planowanie nauczania pływania wśród dzieci i młodzieży szkolnej.<br><br><b>Ćwiczenia:</b><br>C1. Przygotowanie do prowadzenia zajęć praktycznych obejmujących swym zakresem prawidłowo wykonaną demonstrację nauczanej techniki oraz organizację gier i zabaw stosowanych w procesie nauczania<br>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. |
| <b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b><br><b>Wykłady:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wprowadzenie do problematyki nauczania pływania.</li> <li>2. Wstępna adaptacja do środowiska wodnego:               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podstawowe czynności ruchowe w środowisku wodnym,</li> </ul> </li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ zanurzenie twarzy, otwieranie oczu i orientacja pod powierzchnią wody,</li> <li>■ opanowanie specyficznego oddychania w środowisku wodnym,</li> <li>■ zapoznanie z wyporem wody,</li> <li>■ opanowanie leżenia na piersiach i grzbiecie,</li> <li>■ zabawy i gry ruchowe w wodzie.</li> </ul>           |
| <b>Ćwiczenia:</b>                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1. Metodyka nauczania kraula na grzbiecie:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ nauka pracy nóg do kraula na grzbiecie</li> <li>■ nauka pracy ramion do kraula na grzbiecie</li> <li>■ koordynacja pracy ramion i nóg</li> <li>■ start i nawrót w kraulu na grzbiecie</li> <li>■ elementy techniki sportowej</li> </ul>                                                                 |
| 2. Metodyka nauczania kraula na piersiach:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ nauka pracy nóg do kraula na piersiach (język angielski)</li> <li>■ nauka oddechu oraz pracy ramion do kraula na piersiach</li> <li>■ koordynacja pracy ramion, nóg oraz oddychania</li> <li>■ start i nawrót w kraulu na piersiach (język angielski)</li> <li>■ elementy techniki sportowej</li> </ul> |
| 3. Metodyka nauczania stylu klasycznego:          | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ nauka pracy nóg do stylu klasycznego</li> <li>■ nauka pracy ramion oraz oddychania podczas pływania stylem klasycznym</li> <li>■ koordynacja pracy ramion, nóg oraz oddychania</li> <li>■ starty i nawroty w stylu klasycznym</li> <li>■ technika sportowa – doskonalenie</li> </ul>                    |
| 4. Metodyka nauczania stylu motylkowego (delfin): | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ nauka pracy nóg do stylu motylkowego</li> <li>■ nauka pracy ramion oraz oddychania</li> <li>■ koordynacja w pracy ramion, nóg oraz oddychaniu</li> <li>■ starty i nawroty</li> </ul>                                                                                                                    |
| 5. Nauczanie elementów ratownictwa:               | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ nauczanie holowania tonącego</li> <li>■ nauczanie uwalniania się od chwytów tonącego</li> <li>■ <u>perfecting diving in the distance and deeper</u> (doskonalenie nurkowania w dal i w głębi).</li> </ul>                                                                                               |

#### 4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

| <b>Efekt</b>                               | <b>Student, który zaliczył przedmiot</b>                                                                                                                   | <b>Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia</b>                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>w zakresie WIEDZY:</b>                  |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                 |
| W01                                        | <i>Przygotowany jest pod kątem wiedzy nauczania sportów indywidualnych w zakresie pojęć metodycznych i dydaktycznych.</i>                                  | WF1P_W22 - posiada wiedzę merytoryczną z zakresu techniki i metodyki nauczania gier zespołowych i sportów indywidualnych niezbędną do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, zna fachową terminologię                         |
| <b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>            |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                 |
| U01                                        | <i>Potrafi demonstrować ćwiczenia oraz technikę poszczególnych elementów pływania.</i>                                                                     | WF1P_U02 - posiada podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne oraz ruchowe w zakresie sportów indywidualnych i zespołowych dające możliwość prawidłowej demonstracji                                                        |
| U02                                        | <i>Potrafi dopasować formy i metody zajęć do warunków w jakich odbywają się zajęcia.</i>                                                                   | WF1P_U13 - potrafi przeprowadzić zajęcia ruchowe lekcji wf z dyscyplin indywidualnych i zespołowych o różnej specyfice i tematyce w różnym terenie, środowisku i porze roku                                                     |
| U03                                        | <i>Potrafi wskazać błędy w technice wykonywanych ćwiczeń, korygować je, stosować prawidłową asekurację oraz stosuje ćwiczenia korygujące wady postawy.</i> | WF1P_U16 - posiada umiejętności w zakresie wykonania, demonstrowania, asekuracji podstawowych ćwiczeń w sportach indywidualnych i zespołowych, ćwiczeniach rytmicznych, tanecznych oraz ćwiczeniach kompensacyjno-korekcyjnych  |
| <b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b> |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 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 - wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia |

| 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia |                          |   |     |             |   |     |             |   |     |                         |   |     |               |   |     |                 |   |     |                              |   |     |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------------------|---|-----|---------------|---|-----|-----------------|---|-----|------------------------------|---|-----|
| Efekty przedmiotowe<br>(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                                                                     | +                        |   |     | +           |   |     |             |   |     | +                       |   |     | +             |   |     | +               |   |     |                              |   |     |
| U01                                                                     |                          |   |     |             |   |     |             |   |     | +                       |   |     | +             |   |     | +               |   |     | +                            |   |     |
| U02                                                                     |                          |   |     |             |   |     |             |   |     | +                       |   |     | +             |   |     |                 |   |     | +                            |   |     |
| U03                                                                     |                          |   |     |             |   |     |             |   |     | +                       |   |     | +             |   |     |                 |   |     | +                            |   |     |
| K01                                                                     |                          |   |     | +           |   |     |             |   |     |                         |   |     | +             |   |     |                 |   |     |                              |   |     |

\*niepotrzebne usunąć

| 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia |       |                                           |
|-------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------|
| Forma zajęć                                                 | Ocena | Kryterium oceny                           |
| wykład (W)                                                  | 3     | 50-60% punktów z kolokwium                |
|                                                             | 3,5   | 61-70% punktów z kolokwium                |
|                                                             | 4     | 71-80% punktów z kolokwium                |
|                                                             | 4,5   | 81-90% punktów z kolokwium                |
|                                                             | 5     | 91-100% punktów z kolokwium               |
| ćwiczenia (C)*                                              | 3     | 50-60% punktów z zaliczenia praktycznego  |
|                                                             | 3,5   | 61-70% punktów z zaliczenia praktycznego  |
|                                                             | 4     | 71-80% punktów z zaliczenia praktycznego  |
|                                                             | 4,5   | 81-90% punktów z zaliczenia praktycznego  |
|                                                             | 5     | 91-100% 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, konwersatoriach, laboratoriach*                                  | 55                  | 35                    |
| Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*                                            |                     |                       |
| Inne (jakie?)*                                                                         |                     |                       |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/                                     | 40                  | 60                    |
| Przygotowanie do wykładu*                                                              |                     |                       |
| Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*                                | 20                  | 30                    |
| Przygotowanie do kolokwium i zaliczenia praktycznego                                   | 20                  | 30                    |
| Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*                                 |                     |                       |
| Opracowanie prezentacji multimedialnej*                                                |                     |                       |
| Inne (jakie?)*                                                                         |                     |                       |
| ŁĄCZNA LICZBA GODZIN                                                                   | 100                 | 100                   |
| PUNKTY ECTS za przedmiot                                                               | 4                   | 4                     |

\*niepotrzebne usunąć

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

.....