

Pływanie - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Pływanie
Kod przedmiotu	16.1-WL-WFSP-P
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2020/2021

Informacje o przedmiocie	
Semestr	6
Liczba punktów ECTS do zdobycia	4
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Tomasz Grzybowski

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Wykład	15	1	9	0,6	Egzamin
Laboratorium	30	2	18	1,2	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Przygotowanie studenta do samodzielnego prowadzenia zajęć nauczania i doskonalenia pływania – dzieci, młodzieży i osób dorosłych poprzez: opanowanie podstawowych umiejętności pedagogicznych niezbędnych do prowadzenia zajęć nauczania i doskonalenia pływania. Poznanie regulaminów, przepisów i zasad bezpieczeństwa prowadzenia zajęć. Opanowanie współczesnej wiedzy o technikach pływania, metodyce nauczania, a także podstawowych zagadnień treningu sportowego – rekreacyjnego. Poznanie przepisów FINA – PZP. Zdobycie podstawowych umiejętności w zakresie organizacji imprez pływackich, pracy z grupami sportowymi, pływania rekreacyjnego oraz pływania osób niepełnosprawnych.

Wymagania wstępne

zaliczony II semestr specjalizacji instruktorskiej z pływania

Zakres tematyczny

Wykład: Technika pływania: symetria, koordynacja i rytm jako warunek poprawności techniki pływania na przykładzie stylu klasycznego i motylkowego; metody obserwacji i analiza skuteczności techniki podczas wyścigu pływackiego. Problematyka treningu pływackiego: etapy szkolenia sportowego, ogólna charakterystyka treningu pływackiego, cele i zadania; motoryczność człowieka w ontogenezie a technika pływania; struktura i treść treningu pływackiego ze szczególnym uwzględnieniem etapów treningu wszechstronnego i ukierunkowanego; formy, środki i metody stosowane w treningu pływackim; klasyfikacja wysiłku pływaka.

Metodyka nauczania pływania: pływanie osób dorosłych, metody nauczania i doskonalenia pływania osób dorosłych. Dokumentacja instruktora pływania.

Laboratorium: Metody nauczania i doskonalenia pływania osób dorosłych. Formy, środki i metody stosowane w treningu pływackim. Zastosowanie delfinowych ruchów tułowia i nóg w nauczaniu stylu grzbietowego. Wybrane ćwiczenia w wodzie z dyscyplin piłki wodna, pływanie synchroniczne, aqua fitness w nauczaniu i doskonaleniu pływania oraz przydatności w pracy dydaktycznej instruktora pływania. Hospitacje zajęć nauki pływania z osobami dorosłymi i osobami niepełnosprawnymi. Hospitacje zajęć treningowych. Samodzielne prowadzenie zajęć rekreacyjnych uzgodnionych z wykładowcą.

Metody kształcenia

wykład informacyjny, metoda audytoryjna, panel dyskusyjny, metoda projektowa, samodzielne opracowanie materiałów metodycznych, zajęcia praktyczne

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
student angażuje się w pracę grup i zespołów działających na rzecz osób niepełnosprawnych, prezentuje postawę aprobującą wobec osób z indywidualnymi potrzebami i możliwościami	- K1_K03 - K1_K04	przygotowanie projektu grupowego	Laboratorium
student potrafi interpretować wysiłkowe reakcje organizmu występujące w różnych grupach wiekowych, umie stosować podstawowe zasady treningu zdrowotnego	K1_U02	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
student zna podstawowe testy do oceny podstawowych komponentów aktywności i sprawności fizycznej	K1_W05 K1_W12	test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	Wykład
student potrafi prawidłowo wykorzystać testy do oceny podstawowych komponentów sprawności fizycznej dzieci i młodzieży	K1_U01 K1_U12	praca kontrolna	Laboratorium
student potrafi zachować zasady bezpieczeństwa sporządzić i prowadzić niezbędną dokumentację oraz ocenić postępy wychowanka	K1_U08	praca kontrolna	Laboratorium
student samodzielnie i w zespołach angażuje się w realizację stawianych przed nim celów i zadań, projektuje i wykonuje działania edukacyjne w różnych środowiskach społecznych, jest przygotowany do pełnienia roli animatora czasu wolnego, a także współtworzenia programów edukacyjnych o charakterze wolno czasowym (rekreacyjno-zdrowotnym)	K1_K05	przygotowanie projektu grupowego	Laboratorium
student nawiązuje relacje społeczne z jednostkami i grupami w sposób prawidłowy posługując się skutecznie dostępnymi kanałami komunikacji, potrafi efektywnie działać w sytuacjach trudnych i rozwiązywać konflikty	K1_K04	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
student rozumie warunki utrzymywania homeostazy oraz procesy adaptacji wysiłkowej oraz problemy związane z odnową biologiczną	K1_W05	test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	Wykład
student zna podstawowe zasady oraz metody planowania, organizowania i przeprowadzania przedsięwzięć sportowo-rekreacyjnych	K1_W08	przygotowanie projektu grupowego	Laboratorium
student potrafi ocenić głębokość zmęczenia i planować przerwy wypoczynkowe podczas zajęć i innych form aktywności fizycznej o charakterze zdrowotnym lub rekreacyjnym oraz kierować rozwojem adaptacji wysiłkowej	K1_U02 K1_U01	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
student rozwija własne upodobania sportowe, uczestniczy w życiu sportowym korzystając z różnych jego form przyczyniając się do wprowadzania jednostek i grup środowiskowych w kulturę sportu, prezentuje postawę ku zdrowiu, samodzielnie podejmuje działania związane z autoedukacją i dokształcaniem się	K1_K01 K1_K09	obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Laboratorium
student odrzuca zachowania nieetyczne w działalności zawodowej i osobistej oraz opiera swoje działania o obowiązujące uregulowania prawne	K1_K04 K1_K06	obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Laboratorium
student realizując zadania indywidualnie i w zespołach uwzględnia obowiązujące akty prawne i jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo i zdrowie uczestników zajęć, jest świadomy odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i uczestników	K1_K07	obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Laboratorium
student odrzuca zachowania niebezpieczne dla życia i zdrowia, przyjmując rolę promotora zachowań rekreacyjnych i zdrowotnych w środowisku lokalnym	K1_K06 K1_K08	obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Laboratorium
student swoją postawą inspirowa i doradza uczestnikom zajęć rekreacji ruchowej do podejmowania samodzielnej aktywności fizycznej w różnych okresach życia	K1_K06 K1_K08	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium

Warunki zaliczenia

Wykład z przedmiotu kończy się testem w formie pisemnej zgodnym z podanymi kryteriami (test z progami punktowymi składający się z pytań zamkniętych i otwartych). Minimum na uzyskanie zaliczenia to 60% punktów.

Laboratorium kończy się zaliczeniem na ocenę. Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, hospitacja zajęć ruchowych w wodzie, udział w organizacji zawodów sportowych w pływaniu. Ocenie podlegają: zaprezentowanie poprawnej techniki pływania st. zmiennym wraz ze startami i nawrotami oraz uzyskanie limitów czasowych na dystansie 100 metrów – 50%, test sprawnościowy w zakresie ratownictwa wodnego na poziomie Ratownika WOPR – 10%, wykonanie grupowego projektu (przygotowanie, realizacji i dokumentacja z przeprowadzonych zawodów) – 10%, opracowane przez studenta materiały metodyczne (konspekty, arkusze statystyczne, protokoły) – 10%, samodzielne przeprowadzenie zajęć ruchowych w wodzie – 20%. Na ocenę z przedmiotu składa się ocena z wykładów (25%) i laboratoriów (75%). Warunkiem zaliczenia przedmiotu są pozytywne oceny z wykładu i laboratorium.

Ocena końcowa to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

Literatura podstawowa

- Bartkowiak E.: Pływanie. Program szkolenia dzieci i młodzieży. COS. Warszawa 1997
- Czarnota B.: Ocena stopnia i kierunku odchyłeń reakcji fenotypowych organizmu dziecka na obciążenie pływackim treningiem sportowym. UR. Rzeszów 2010
- Filon M.: Problematyka sportu pływackiego. AWF we Wrocławiu. Wrocław 1996
- Kunicki M.: Wybrane zdolności motoryczne a poziom sportowy młodych pływaków. PWSZ w Raciborzu. Racibórz 2008

5. Rakowski M.: Nowoczesny trening pływacki. Londyn 2010
6. Wieczorek W.: Ocena prawidłowości doboru dzieci do sportu pływackiego. UŁ. Łódź 2001
7. Wiesner W.: Nauczanie - uczenie się pływania. Podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego. AWF we Wrocławiu. Wrocław 1999
8. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

1. Bartkowiak E.: Pływanie sportowe. Warszawa 2008
2. Czabański B., Filon M., Zatoń K. (red.): Elementy teorii pływania. AWF we Wrocławiu. Wrocław 2003
3. Dybińska E., Wójcicki A.: Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF w Krakowie. Kraków 2002
4. Karpiński R.: Pływanie. Podstawy techniki, nauczanie. Biurotext. Katowice 2002
5. Szwarz Z.: Pływanie osób dorosłych jako proces nabywania umiejętności. [w.]: Osiński W., Muszkieta R. (red.): Wychowanie fizyczne i sport w badaniach naukowych. Poznań 2000
6. Wojciechowska-Maszkowska B., Urantówka J., Wieloch M.: Nauka pływania – Atlas ćwiczeń. Opole 2009
7. www.fina.org – Światowa Federacja Pływacka (FINA)
8. www.polswim.pl – Polski Związek Pływacki (aktualne przepisy pływania)
9. www.wopr.pl – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (WOPR)
10. www.swim.ee – strona poświęcona technice, analizie wyścigów pływackich
11. www.plywanie.pl – forum dyskusyjne o pływaniu
12. www.mojeplywanie.pl – forum dyskusyjne o pływaniu
13. www.swim.info.pl – pływanie osób niepełnosprawnych

Uwagi

Program specjalizacji w treściach jak i ich wymiarach godzinowych został opracowany na podstawie „Programu kształcenia na stopień licencjonowanego instruktora sportu w pływaniu Polskiego Związku Pływackiego”.

Zmodyfikowane przez dr Tomasz Grzybowski (ostatnia modyfikacja: 23-04-2020 10:51)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ