

Teoria i metodyka pływania - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Teoria i metodyka pływania
Kod przedmiotu	16.1-WL-WFSP-TMP
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2021/2022

Informacje o przedmiocie	
Semestr	3
Liczba punktów ECTS do zdobycia	3
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	5	0,33	4	0,27	Egzamin
Laboratorium	30	2	18	1,2	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zapoznanie studenta z historią i miejscem pływania w ogólnym systemie działalności sportowej oraz podstawowymi terminami i pojęciami. Usystematyzowanie przez studenta wiedzy z zakresu metodyki, techniki i przepisów pływania. Usprawnienie w zakresie sportowej techniki pływania st. grzbietowym i st. klasycznym oraz umiejętności samoasekuracji podczas zajęć w wodzie.

Wymagania wstępne

Umiejętność pływania na poziomie umożliwiającym uzyskanie Karty pływackiej.

Zakres tematyczny

Wykład: Historia pływania. Zagadnienia dotyczące wpływu środowiska wodnego na funkcjonowanie organizmu człowieka (pływalność, pływanie statyczne i dynamiczne). Przepisy pływania (st. grzbietowy, st. klasyczny). Zasady bezpieczeństwa oraz kompetencje nauczyciela podczas zajęć w wodzie.

Laboratorium: Sportowa technika pływania (st. grzbietowy, st. klasyczny). Ratownictwo wodne (użytkowe sposoby pływania, elementarne sposoby reagowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia w wodzie). Hospitacje zajęć ruchowych w wodzie.

Metody kształcenia

Wykład informacyjny, obserwacja, metoda pogładowa, metoda analityczna, metoda syntetyczna, samodzielne opracowanie materiałów metodycznych, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
student jest świadomy zwiększonego ryzyka nieszczęśliwych wypadków na zajęciach organizowanych nad wodą, jest wrażliwy na zapewnienie bezpieczeństwa sobie i uczniom	K1_K07	- obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	- Wykład - Laboratorium
student jest świadomy zdrowotnych, społecznych i rekreacyjnych wartości pływania	K1_W06	obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	- Wykład - Laboratorium
student jest świadomy zmian zachodzących w technice, przepisach i metodyce nauczania pływania, jest otwarty na pomoc i współpracę	K1_W04 K1_K02	test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	- Wykład - Laboratorium
student potrafi scharakteryzować relacje między środowiskiem wodnym a ciałem człowieka	K1_W01	test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	Wykład
student potrafi zaprezentować specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu pływania (st. grzbietowy, st. klasyczny) i ratownictwa wodnego	K1_U07	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium

Warunki zaliczenia

Wykład z przedmiotu kończy się testem w formie pisemnej zgodnym z podanymi kryteriami - uzyskanie pozytywnej oceny z testu z progami punktowymi, składającego 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. Ocenie podlegają: zaprezentowanie poprawnej techniki pływania st. grzbietowym i st. klasycznym wraz ze startami i nawrotami oraz uzyskanie limitów czasowych na określonych dystansach – 90%, test sprawnościowy w zakresie ratownictwa wodnego – 10%.

Na ocenę końcową z przedmiotu składa się ocena z wykładów (25%) i laboratorium (75%). Warunkiem zaliczenia przedmiotu są pozytywne oceny z wykładu i laboratorium.

Literatura podstawowa

1. Czabański B., Filon M., Zatoń K. (red.): Elementy teorii pływania. AWF we Wrocławiu. Wrocław 2003
2. Dybińska E., Wójcicki A.: Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF w Krakowie. Kraków 2002
3. Karpiński R.: Pływanie. Podstawy techniki, nauczanie. Biurotext. Katowice 2002
4. Wiesner W.: Nauczanie - uczenie się pływania. Podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego. AWF we Wrocławiu. Wrocław 1999
5. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

1. Dybińska E.: Uczenie się i nauczanie pływania Zagadnienia wybrane. Kraków 2011.
2. Karpiński R.: Pływanie. Podstawy, techniki, nauczanie. Katowice 2009.
3. Michałowski M.: Pływanie. Historia, zasady, trening. Bielsko-Biała 2010.
4. Prawie wszystko o ratownictwie wodnym. ZG WOPR praca zbiorowa. Warszawa 1993.
5. Tuliszką M.: 75-lecie Polskiego Związku Pływackiego 1922-1997. Warszawa-Koszalin 1997.
6. www.fina.org – Światowa Federacja Pływacka (FINA)
7. www.polswim.pl – Polski Związek Pływacki (aktualne przepisy pływania)
8. www.wopr.pl – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (WOPR)
9. www.swim.ee – strona poświęcona technice, analizie wyścigów pływackich
10. www.plywanie.pl – forum dyskusyjne o pływaniu
11. www.mojeplywanie.pl – forum dyskusyjne o pływaniu

Uwagi

Prowadzący zapewni dostęp do konsultacji na pływalni w godzinach podanych na początku semestru

Zmodyfikowane przez dr Grażyną Biczysko (ostatnia modyfikacja: 13-04-2021 09:07)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ