

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 2022/2023

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

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	Zaliczenie na ocenę
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

Sprawdzian praktyczny umiejętności pływania czterema sportowymi technikami pływackimi (25m).

Zakres tematyczny

Wykłady

1. Charakterystyka dyscypliny sportowej – pływanie.
 - pływanie jako przedmiot nauczania na kursie instruktora sportu;
 - wiedza i umiejętności pedagogiczno - specjalistyczne instruktora pływania;
 - zalecane piśmiennictwo wymagania teoretyczne i praktyczne w zakresie sprawności pływackiej;
 - przepisy prawne dotyczące bezpieczeństwa zajęć na pływalniach i wodach otwartych, regulaminy pływalni;
 - przepisy dotyczące nauczania pływania indywidualnego i grup zorganizowanych;
 - sport pływacki w Polsce i na świecie, historia pływania.
1. Teoretyczne podstawy pływania
 - poznanie podstawowych cech środowiska wodnego jako miejsca wysiłku sportowego;
 - siły działające na ciało w statyce (hydrostatyka) i w dynamice (hydrodynamika);
 - siła napędowa jej wielkości w cyklu ruchowym sportowych sposobów pływania;
 - zależność oporu wody od prędkości poruszania się i pozycji ciała;
 - charakterystyka i teoretyczne podstawy ruchów pływackich;
 - specyfika oddychania podczas wysiłku w środowisku wodnym;
 - wpływ ćwiczeń w wodzie na organizm człowieka.
1. Technika pływania,
 - ewolucja technik pływania sportowego;

- organizacja FINA , przepisy, rola i znaczenie w rozwoju pływania sportowego;
- elementarne pływanie jako wstępny etap opanowania techniki pływania sportowego;
- metody obserwacji i kryteria skuteczności oceny techniki pływania;
- ogólna charakterystyka techniki pływania kraula na grzbiecie, przebieg ruchów napędowych, położenia ciała, naprzemianstronna praca ramion i nóg, koordynacja ruchów napędowych i oddychania;
- ogólna charakterystyka techniki pływania kraula na piersiach, przebieg ruchów napędowych, położenia ciała, naprzemianstronna praca ramion i nóg, koordynacja ruchów napędowych i oddychania;
- ogólna charakterystyka techniki pływania stylem klasycznym, przebieg ruchów napędowych, położenia ciała, symetryczna praca ramion i nóg, koordynacja ruchów napędowych i oddychania;
- ogólna charakterystyka techniki pływania stylem motylkowym, przebieg ruchów napędowych, położenia ciała ramion, symetryczna praca ramion i nóg, koordynacja ruchów napędowych i oddychania;
- symetria, koordynacja i rytm jako warunek poprawności techniki pływania na przykładzie stylu klasycznego i motylkowego;
- poznanie analiza i umiejętność korekty błędów w technikach pływania;

Ćwiczenia

1. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania na grzbiecie.
2. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania kraulem na piersiach.
3. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania stylem klasycznym.
4. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania stylem motylkowym.

Praktyki

1. Organizacja zawodów sportowo - rekreacyjnych w pływaniu.

Metody kształcenia

audytoryjna, panel dyskusyjny, metody projektowe, zajęcia praktyczne

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
student zna teorię zabaw i gier ruchowych oraz metodykę ich nauczania, rozumie znaczenie zabaw ruchowych w procesie społecznego, psychicznego i fizycznego rozwoju człowieka	• K1_W03	• test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	• Wykład
student potrafi wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną z zakresu sportu oraz powiązanych z nią dyscyplin w celu analizy i oceny efektów i problemów edukacyjnych (kształcenie i wychowanie fizyczne), a także diagnozowania i projektowania działań praktycznych	• K1_U05	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Laboratorium
student zna i rozumie znaczenie wpływu czynników środowiskowych i społeczno-ekonomicznych jako modyfikatorów aktywności fizycznej i rozwoju fizycznego we wszystkich etapach ontogenezy, rozumie znaczenie etapów rozwoju motorycznego w ontogenezie w procesie uczenia się i nauczania czynności ruchowych	• K1_W06	• test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	• Wykład
student swoją postawą inspirowuje 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
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 umie prawidłowo stosować metodykę nauczania zabaw i gier ruchowych oraz prawidłowo dobrać zabawy i gry ruchowe w zależności od warunków, celu, wieku i możliwości uczestnika	• K1_U05	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• 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 potrafi formułować podstawowe cele edukacyjne oraz projektować i oceniać proste programy dydaktyczno-wychowawcze, potrafi projektować, realizować i dokumentować pracę dydaktyczną i wychowawczą w kontekście rozwijania kompetencji kluczowych wychowanka	• K1_U06	• praca kontrolna	• Laboratorium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
student zna podstawowe zasady projektowania procesu kształcenia i wychowania w kontekście rozwijania kompetencji kluczowych wychowanka i jego bezpieczeństwa, rozumie znaczenie doboru strategii, form, środków i metod kształcenia oraz warunków w realizacji zadań i celów wychowania fizycznego	• K1_W07	• praca kontrolna	• Wykład
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 zna i rozumie podstawowe koncepcje i modele zdrowia oraz rozumie cele, zadania i funkcje edukacji zdrowotnej w profilaktyce społecznej	• K1_W10	• test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	• Wykład
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 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 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 potrafi wykorzystać proste techniki motywacyjne wspierające w pracy z dziećmi i młodzieżą, dorosłymi oraz ocenić i zinterpretować ich zachowania, umie stosować środki ekspresji werbalnej i cielesnej w pracy dydaktyczno- wychowawczej, prawidłowo, artykułuje i akcentuje wypowiedź, potrafi posługiwać się mową ciała, wykorzystuje podstawowe zasady komunikacji dydaktycznej	• K1_U03	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Laboratorium
student potrafi prawidłowo dobrać strategie, formy, środki i metody kształcenia oraz wykorzystać warunki i środki do realizacji zadań i celów nauczania pływania	• K1_U05 • K1_U12	• 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 doksztalcaniem się	• K1_K01 • K1_K09	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Wykłady z przedmiotu kończą 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. Ocenie podlegają:

- sprawdzian praktyczny – ocena techniki i czasu pływania czterema sportowymi technikami pływackimi (50m.) – 60%
- test sprawnościowy w zakresie ratownictwa wodnego na poziomie Młodszego Ratownika WOPR – 20%,
- wykonanie grupowego projektu (przygotowanie, realizacji i dokumentacja z przeprowadzonych zawodów) – 20%,

Na ocenę z przedmiotu składa się ocena z wykładów (25%) i ćwiczenia (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

1. Bartkowiak E.: Pływanie sportowe. Warszawa 2008
2. Czabański B. (red.): Elementy teorii pływania. Wrocław 2003
3. Karpiński R.: Pływanie. Tarnowiec 2000

Literatura uzupełniająca

1. Bartkowiak E.: Sportowa technika pływania. Warszawa 1995
2. Czabański B., Filon M.: Elementy teorii pływania. Wrocław 1991
3. www.fina.org – Światowa Federacja Pływacka (FINA)
4. www.polswim.pl – Polski Związek Pływacki (aktualne przepisy pływania)
5. www.plywanie.pl – forum dyskusyjne o pływaniu

Uwagi

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

Zmodyfikowane przez dr Grażyna Biczysko (ostatnia modyfikacja: 04-05-2022 11:42)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ