

Pływanie - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Pływanie
Kod przedmiotu	16.1-WF-P
Wydział	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
Kierunek	Wychowanie fizyczne.
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2016/2017

Informacje o przedmiocie	
Semestr	1
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
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
Laboratorium	30	2	18	1,2	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Wykształcenie nauczyciela pływania, który będzie przygotowany do samodzielnego formułowania celów i opracowywania programów nauczania pływania oraz ich realizacji w warunkach szkolnego wychowania fizycznego. Usprawnienie w zakresie sportowej techniki pływania oraz umiejętności niezbędnych do zapewnienia bezpieczeństwa podczas zajęć w wodzie na poziomie Ratownika WOPR.

Wymagania wstępne

Znajomość i umiejętność zaprezentowania poprawnej techniki pływania stylami sportowymi.

Zakres tematyczny

1. Teoria pływania jako zbiór wiedzy o środowisku wodnym, o technice pływania oraz o metodyce nauczania pływania.
2. Historia i przepisy pływania.
3. Zasady bezpieczeństwa oraz kompetencje nauczyciela podczas zajęć w wodzie.
4. Sportowa technika pływania (st. grzbietowy, kraul, st. klasyczny, st. motylkowy, st. zmienny, starty, nawroty).
5. Ratownictwo wodne (umiejętności niezbędnych do zapewnienia bezpieczeństwa podczas zajęć w wodzie na poziomie Ratownika WOPR).
6. Podstawowe sposoby pływania wykorzystywane przy korygowaniu wad postawy. Zasady stosowania ćwiczeń pływackich w najczęściej występujących wadach postawy.
7. Opracowywanie konspektów lekcyjnych, samodzielne prowadzenie zajęć ruchowych w wodzie i lub prelekcji na temat bezpieczeństwa nad wodą przez studenta.

Metody kształcenia

wykład, samodzielne opracowanie materiałów metodycznych, zajęcia praktyczne, symulacja, praca w grupach, obserwacja

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbolce efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
student ma pogłębioną i uporządkowaną wiedzę na temat pływania, potrafi objaśniać przepisy pływania, dobierać specjalistyczną terminologię w opisie techniki i metodyki nauczania pływania	• K2_W05 • K2_W10	• test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	• Laboratorium
student potrafi scharakteryzować relacje między środowiskiem wodnym a ciałem człowieka	• K2_W02 • K2_W09	• test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	• Laboratorium
student potrafi sformułować program nauczania pływania odpowiadający potrzebom edukacyjnym, zdrowotnym i sprawnościowym jednostek i grup	• K2_W05 • K2_U05	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • przygotowanie projektu	• Laboratorium
student potrafi zorganizować zajęcia rekreacyjne i zawody sportowe w pływaniu	• K2_U10 • K2_U12 • K2_K04	• przygotowanie projektu grupowego	• Laboratorium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
student potrafi zaprezentować specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu pływania i ratownictwa wodnego	• K2_U11	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Laboratorium
student rozumie potrzebę dokształcania zawodowego i jest świadomy rozwoju osobistego w ciągu całego życia	• K2_K01	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Laboratorium
student jest świadomy zmian zachodzących w technice, przepisach i metodyce nauczania pływania, jest otwarty na pomoc i współpracę	• K2_K01 • K2_K02	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Laboratorium
student ma pogłębioną i uporządkowaną wiedzę dotyczącą bezpieczeństwa osób przebywających na obszarach wodnych, jest wrażliwy na zapewnienie bezpieczeństwa sobie i uczniom	• K2_K07	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	• Laboratorium
student jest kreatywny w propagowaniu zdrowotnych, społecznych i rekreacyjnych wartości pływania	• K2_W06 • K2_U03 • K2_K05 • K2_K09	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Laboratorium
student potrafi ocenić sprawność ucznia, identyfikować błędy i zaniedbania charakterystyczne dla pływania różnymi technikami oraz stosować odpowiednie działania korygujące, wybiera odpowiednie metody i środki dydaktyczne na różnych etapach edukacji	• K2_W03 • K2_W09 • K2_U07 • K2_K09	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Laboratorium kończy się zaliczeniem na ocenę. Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach. Ocenie podlegają:

- test z progami punktowymi, składający się z pytań zamkniętych i otwartych. Minimum na uzyskanie zaliczenia to 60% punktów – 25%,
- 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 – 10%,
- samodzielne przeprowadzenie zajęć ruchowych w wodzie – 10%,
- wykonanie grupowego projektu (przygotowanie, realizacji i dokumentacja z przeprowadzonych zawodów) – 5%.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest pozytywna ocena z laboratorium.

Literatura podstawowa

1. Bartkowiak E.: Pływanie sportowe. Warszawa 2008.
2. Czabański B., Filon M., Zatoń K. (red.): Elementy teorii pływania. Wrocław 2003.
3. Dybińska E.: Uczenie się i nauczanie pływania Zagadnienia wybrane. Kraków 2011.
4. Karpiński R.: Pływanie. Podstawy, techniki, nauczanie. Katowice 2009.
5. Laughlin T.: Pływanie dla każdego. Zielonka 2007.
6. Ostrowski A.: Zabawy i rekreacja w wodzie. Warszawa 2003.
7. Prawie wszystko o ratownictwie wodnym. ZG WOPR praca zbiorowa. Warszawa 1993.
8. Rakowski M.: Sportowy trening pływacki. Londyn 2010.
9. Tuliszką M.: 75-lecie Polskiego Związku Pływackiego 1922-1997. Warszawa-Koszalin 1997.
10. Wiesner W.: Nauczanie - uczenie się pływania. Podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego. Wrocław 2001.
11. Wiesner W., Skalski D.: Podstawy metodycznej edukacji ratowniczej. Skarszewy – Wrocław 2005.

Literatura uzupełniająca

1. Błasiak P., Chadał M.: Ratownictwo Wodne - vademecum, Warszawa 1993.
2. Bojarowski R.: Kąpiemy się bezpiecznie, ratujemy skutecznie. Włocławek 2009.
3. Cholewa J.: Sterowanie procesem treningowym młodych pływaków. Katowice 2009.
4. Gifford C.: Pływanie. Tajniki sportu. Poznań 2010.
5. Kołodziej R., Tabaczek-Bejster I., Dudziak A.: Ratownictwo wodne. Wybrane zagadnienia. Rzeszów 2012.
6. Laughlin T., Delves J.: Kraul metodą Total Immersion. Zielonka 2006.
7. Michałowski M.: Pływanie. Historia, zasady, trening. Bielsko-Biała 2010.
8. Michniewicz I., Michniewicz R.: Ratownictwo wodne. Podstawy edukacji studentów. Kalisz 2013.
9. Montgomery J., Chambers M.: Pływanie. Droga do mistrzostwa. Zielonka 2011.
10. Newell N., Cross D., Cowcher P., Bernabei T.: Pływanie. Profesjonalnie o sporcie. Warszawa 2011.
11. Przybylska A.: Pływanie kraulem czyli jak poprawić technikę i przygotować się fizycznie do sezonu. Toruń 2010.
12. Skalski D.: Ratownik WOPR nauczycielem pływania, Skarszewy 2004.
13. Skalski D., Wademekum ratownika wodnego. Skarszewy 2011.

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Tomasz Grzybowski (ostatnia modyfikacja: 01-09-2016 20:17)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ