

Pływanie - course description

General information	
Course name	Pływanie
Course ID	16.1-WF-Ply
Faculty	Faculty of Medicine and Health Sciences
Field of study	Physical Education
Education profile	practical
Level of studies	First-cycle studies leading to Bachelor's degree
Beginning semester	winter term 2016/2017

Course information	
Semester	4
ECTS credits to win	4
Course type	obligatory
Teaching language	polish
Author of syllabus	dr Tomasz Grzybowski

Classes forms					
The class form	Hours per semester (full-time)	Hours per week (full-time)	Hours per semester (part-time)	Hours per week (part-time)	Form of assignment
Lecture	15	1	9	0,6	Credit with grade
Laboratory	30	2	18	1,2	Credit with grade

Aim of the course

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.

Prerequisites

sprawdzian praktyczny umiejętności pływania czterema sportowymi technikami pływackimi (25m)

Scope

Wykłady

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.

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.

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;
- technika skoku startowego i startu do pływania na grzbiecie;
- technika wykonywania nawrotów stosowana w pływaniu sportowym.

Laboratorium

- Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania na grzbiecie.
- Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania kraulem na piersiach.
- Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania stylem klasycznym.
- Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania stylem motylkowym.
- Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu startu do grzbietu.
- Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu skoku startowego.
- Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu nawrotów stosowanych w sportowych sposobach pływania.
- Organizacja zawodów sportowo - rekreacyjnych w pływaniu.

Teaching methods

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

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
student zna podstawowe funkcje organizmu w tym także występujące podczas wysiłku fizycznego oraz negatywne i pozytywne skutki aktywności fizycznej, zna genetyczne, środowiskowe i somatyczne uwarunkowania motoryczności	K1_W01	a multiple choice and open questions test	Lecture
student zna i rozumie podstawy budowy i funkcjonowania organizmu człowieka ze szczególnym uwzględnieniem mechaniki ruchu i narządu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne i biochemiczne zachodzące w organizmie sportowca w ontogenezie, rozumie przebieg i znaczenie oddziaływania sił na układ ruchu w czasie działań ruchowych w środowisku wodnym, rozumie znaczenie koordynacji nerwowo- mięśniowej w uczeniu się ruchów	K1_W02	a multiple choice and open questions test	Lecture
student zna elementarną terminologię używaną w wychowaniu fizycznym i rozumie jej źródła oraz zastosowania w obrębie dyscyplin pokrewnych (sport, rekreacja ruchowa, wychowanie zdrowotne)	K1_W03	a multiple choice and open questions test	Laboratory
student zna uwarunkowania historyczne rozwoju pływania, rozumie przyczyny rozwoju ruchu olimpijskiego	K1_W04	a multiple choice and open questions test	Lecture
student zna technikę wykonania, asekuracji i metodykę nauczania w zakresie wybranych sportów indywidualnych oraz zasady bezpiecznego organizowania tych sportów w formie zajęć edukacyjnych i imprez sportowych i rekreacyjnych	K1_W08	an observation and evaluation of the student's practical skills	Laboratory
student zna podstawowe zasady oraz metody planowania, organizowania i przeprowadzania przedsięwzięć sportowo-rekreacyjnych	K1_W08	przygotowanie projektu grupowego	Laboratory
student umie zastosować praktycznie wiedzę biomechaniczną do bezpiecznego uprawiania aktywności fizycznej	K1_U08	an observation and evaluation of the student's practical skills	Laboratory
student umie przewidywać zagrożenia dla życia i zdrowia, właściwie zachować się w miejscu nieszczęśliwych wypadków oraz udzielił pomocy przedmedycznej osobom poszkodowanym	- K1_W08 - K1_U08	an observation and evaluation of the student's practical skills	Laboratory
student potrafi zorganizować, zawody sportowe, festyn zabaw i gier ruchowych na pływalni oraz wodach otwartych	K1_U09	przygotowanie projektu grupowego	Laboratory
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	an observation and evaluation of activities during the classes	Laboratory

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
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	• Laboratory
student odrzuca zachowania nieetyczne w działalności zawodowej i osobistej oraz opiera swoje działania o obowiązujące uregulowania prawne	• K1_K04 • K1_K06	• an observation and evaluation of activities during the classes	• Laboratory
student swoją postawą inspirowa i doradza uczestnikom zajęć rekreacji ruchowej do podejmowania samodzielnej aktywności fizycznej w różnych okresach życia	• K1_K06 • K1_K08	• an observation and evaluation of the student's practical skills	• Laboratory
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	• an observation and evaluation of the student's practical skills	• Laboratory
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	• an observation and evaluation of activities during the classes	• Laboratory
student odrzuca zachowania niebezpieczne dla życia i zdrowia, przyjmując rolę promotora zachowań rekreacyjnych i zdrowotnych w środowisku lokalnym	• K1_K06 • K1_K08	• an observation and evaluation of activities during the classes	• Laboratory
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	• Laboratory

Assignment conditions

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.

Laboratoria kończą się zaliczeniem na ocenę. Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, hospitalacja 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.

Recommended reading

1. Bartkowiak E.: Pływanie sportowe. Warszawa 2008
2. Bartkowiak E.: Sportowa technika pływania. Warszawa 1995
3. Czabański B., Filon M.: Elementy teorii pływania. Wrocław 1991
4. Czabański B. (red.): Elementy teorii pływania. Wrocław 2003
5. Karpiński R.: Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie. Katowice 2011
6. Karpiński R.: Nauczanie pływania i podstaw nurkowania, Katowice 2012
7. Karpiński R.: Pływanie. Tarnowiec 2000
8. Waade B. (red.): Pływanie i ratownictwo wodne. Gdańsk 2003
9. Matynia J., Rostkowska E.: Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu pływania. Poznań 1989

Further reading

1. Barany I.: 60 lekcji pływania dla dzieci. Warszawa 1970
2. Bartkowiak E.: 20 lekcji pływania. Warszawa 1974
3. Białecki R.: Wykorzystanie skoków do wody w nauczaniu pływania. Gdańsk 1996
4. Czekalska J.: Pływanie synchroniczne (wybrane elementy nauczania). Materiały Przeglądowej Konferencji Młodych Pracowników Naukowych. Warszawa 1985
5. Czabański B.: Optymalizacja uczenia się i nauczania sportowych czynności sportowych. Wrocław 1986
6. Krawczyk Z., Czekalska J.: 10-lekcyjny kurs nauki pływania dzieci w wieku 1–3 lat. Warszawa 1995
7. Szwarc Z.: Pływanie osób dorosłych jako proces nabywania umiejętności. [w.]: Osiński W., Muszkieta R. (red.): Wychowanie fizyczne i sport w badaniach naukowych. Poznań 2000
8. Wojciechowska-Maszkowska B., Urantówka J., Wieloch M.: Nauka pływania – Atlas ćwiczeń. Opole 2009
9. Wiesner W.: Naucz pływać swoje dziecko. Wrocław 1992
10. Wiesner W.: Nauczanie – uczenie się pływać. Wrocław 1999

11. www.fina.org – Światowa Federacja Pływacka (FINA)
12. www.polswim.pl – Polski Związek Pływacki (aktualne przepisy pływania)
13. www.wopr.pl – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (WOPR)
14. www.swim.ee – strona poświęcona technice, analizie wyścigów pływackich
15. www.plywanie.pl – forum dyskusyjne o pływaniu
16. www.mojeplywanie.pl – forum dyskusyjne o pływaniu
17. www.swim.info.pl – pływanie osób niepełnosprawnych

Notes

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”.

Modified by dr Tomasz Grzybowski (last modification: 01-09-2016 21:23)

Generated automatically from SylabUZ computer system