

Pływanie - opis przedmiotu

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

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

Wykłady

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

1. Metody nauczania i doskonalenia pływania osób dorosłych.
2. Formy, środki i metody stosowane w treningu pływackim.
3. Zastosowanie delfinowych ruchów tułowia i nóg w nauczaniu stylu grzbietowego.
4. 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 dorosłych i osobami niepełnosprawnymi.
- Hospitacje zajęć treningowych.
- Samodzielne prowadzenie zajęć rekreacyjnych uzgodnionych z wykładownicą.

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 zna podstawowe testy do oceny podstawowych komponentów aktywności i sprawności fizycznej	K1_W05 K1_W12	test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	Wykład
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 prawidłowo wykorzystać testy do oceny podstawowych komponentów sprawności fizycznej dzieci i młodzieży	K1_U01 K1_U12	praca kontrolna	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
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 potrafi zachować zasady bezpieczeństwa sporządzić i prowadzić niezbędną dokumentację oraz ocenić postępy wychowanka	K1_U08	praca kontrolna	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 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 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 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 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 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

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.

Laboratoria kończą 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.

Literatura podstawowa

1. Bartkowiak E.: Pływanie sportowe. Warszawa 2008
2. Bartkowiak E.: Sportowa technika pływania. Warszawa 1995
3. Czabański B., Fiłon 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

Literatura uzupełniająca

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

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: 01-09-2016 22:34)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ