

# Pływanie - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                            |
|---------------------|--------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Pływanie                                   |
| Kod przedmiotu      | 16.1-WL-WFSP-P                             |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Nauk Biologicznych</a> |
| Kierunek            | Wychowanie fizyczne / nauczycielska        |
| Profil              | praktyczny                                 |
| Rodzaj studiów      | pierwszego stopnia z tyt. licencjata       |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2017/2018                   |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                      |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 5                                                                    |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 4                                                                    |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                          |
| Język nauczania                 | polski                                                               |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>dr Tomasz Grzybowski</li></ul> |

| 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 | 45                                      | 3                                      | 27                                         | 1,8                                       | 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 I semestr specjalizacji instruktorskiej z pływania

## Zakres tematyczny

Wykłady

Technika pływania:

- poznanie analiza i umiejętność korekty błędów w technikach pływania;
- pływanie sportowe osób niepełnosprawnych, organizacje, przepisy.

Metodyka nauczania pływania:

- ewolucja metod nauczania pływania;
- szybkość uczenia się pływania jako przejaw uzdolnień ruchowych człowieka, inne czynniki decydujące o skuteczności uczenia się i nauczania pływania, pokaz ruchu na lądzie ,wybór pierwszego sposobu pływania;
- metodyka nauczania pływania niemowląt i dzieci w wieku przedszkolnym;
- rola i dobór gier i zabaw w procesie nauczania pływania;
- zapoznanie kursanta z programami nauczania pływania:
  1. ogólnopolski program nauczania pływania - K. Kucia, A. Stachura (2014),
  2. ogólnopolski program nauki pływania PZP, Mały Mistrz (2013),
  3. 20, 30 lekcji nauki pływania E. Bartkowiaka (1974),
  4. 20, 30 R. Karpińskiego (2011),
  5. 60 lekcji pływania I. Baranyego (1970),
- kontrola i ocena procesu nauczania.

Laboratorium

1. Wstępny etap nauczania pływania - ćwiczenia oswajające z wodą, ćwiczenia wypornościowe, leżenia i poślizgi, wślizgi z siadu, ćwiczenia oddechowe.

- 2. Gry i zabawy stosowane w nauczaniu pływania - umiejętność doboru gier i zabaw w procesie nauczania i doskonalenia pływania.
- 3. Pomoce dydaktyczne, przybory, urządzenia stosowane w procesie nauczania pływania.
- 4. Hospitacje zajęć nauki pływania niemowląt, dzieci i młodzieży.
- 5. Samodzielne prowadzenie lekcji nauki i doskonalenia pływania.

## Metody kształcenia

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

## Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Symbole efektów                                                                                           | Metody weryfikacji                                                                                      | Forma zajęć                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 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                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K1_W06</a></li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi</li></ul>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wykład</li></ul>       |
| student zna teorię zabaw i gier ruchowych oraz metodykę ich nauczania, rozumie znaczenie zabaw ruchowych w procesie społecznego, psychicznego i fizycznego rozwoju człowieka                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K1_W03</a></li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi</li></ul>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wykład</li></ul>       |
| 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                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K1_U05</a></li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratorium</li></ul> |
| student swoją postawą inspirowuje i doradza uczestnikom zajęć rekreacji ruchowej do podejmowania samodzielnej aktywności fizycznej w różnych okresach życia                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K1_K06</a></li><li>• <a href="#">K1_K08</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratorium</li></ul> |
| 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                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K1_K04</a></li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratorium</li></ul> |
| 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                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K1_U05</a></li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratorium</li></ul> |
| 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                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K1_K07</a></li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li></ul>            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratorium</li></ul> |
| 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                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K1_U06</a></li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• praca kontrolna</li></ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratorium</li></ul> |
| 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                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K1_W07</a></li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• praca kontrolna</li></ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wykład</li></ul>       |
| 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) | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K1_K05</a></li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• przygotowanie projektu grupowego</li></ul>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratorium</li></ul> |
| student zna i rozumie podstawowe koncepcje i modele zdrowia oraz rozumie cele, zadania i funkcje edukacji zdrowotnej w profilaktyce społecznej                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K1_W10</a></li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi</li></ul>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wykład</li></ul>       |
| student odrzuca zachowania nieetyczne w działalności zawodowej i osobistej oraz opiera swoje działania o obowiązujące uregulowania prawne                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K1_K04</a></li><li>• <a href="#">K1_K06</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li></ul>            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratorium</li></ul> |
| student angażuje się w pracę grup i zespołów działających na rzecz osób niepełnosprawnych, prezentuje postawę aprobującą wobec osób z indywidualnymi potrzebami i możliwościami                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K1_K03</a></li><li>• <a href="#">K1_K04</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• przygotowanie projektu grupowego</li></ul>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratorium</li></ul> |
| student odrzuca zachowania niebezpieczne dla życia i zdrowia, przyjmując rolę promotora zachowań rekreacyjnych i zdrowotnych w środowisku lokalnym                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K1_K06</a></li><li>• <a href="#">K1_K08</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li></ul>            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratorium</li></ul> |

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Symbole efektów                                                                                              | Metody weryfikacji                                                                                        | Forma zajęć                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_U03</a></li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |
| student potrafi prawidłowo dobrać strategie, formy, środki i metody kształcenia oraz wykorzystać warunki i środki do realizacji zadań i celów nauczania pływania                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_U05</a></li> <li>• <a href="#">K1_U12</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |
| 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                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_K01</a></li> <li>• <a href="#">K1_K09</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |

## 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. Szwarz 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](http://www.fina.org) – Światowa Federacja Pływacka (FINA)
12. [www.polswim.pl](http://www.polswim.pl) – Polski Związek Pływacki (aktualne przepisy pływania)
13. [www.wopr.pl](http://www.wopr.pl) – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (WOPR)
14. [www.swim.ee](http://www.swim.ee) – strona poświęcona technice, analizie wyścigów pływackich
15. [www.plywanie.pl](http://www.plywanie.pl) – forum dyskusyjne o pływaniu
16. [www.mojeplywanie.pl](http://www.mojeplywanie.pl) – forum dyskusyjne o pływaniu
17. [www.swim.info.pl](http://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 mgr Beata Wojciechowska (ostatnia modyfikacja: 20-04-2017 14:21)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ