

Teoria i metodyka pływania - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Teoria i metodyka pływania
Kod przedmiotu	16.1-WL-WFSP-TMP
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2018/2019

Informacje o przedmiocie	
Semestr	3
Liczba punktów ECTS do zdobycia	3
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	5	0,33	4	0,27	Egzamin
Laboratorium	30	2	18	1,2	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Usystematyzowanie przez studenta wiedzy z zakresu metodyki, techniki i przepisów pływania. Przygotowanie studenta do samodzielnego prowadzenia zajęć ruchowych w wodzie. Usprawnienie w zakresie sportowej techniki pływania st. kraul, st. motylkowym i st. zmiennym oraz umiejętności niezbędnych do zapewnienia bezpieczeństwa podczas zajęć w wodzie na poziomie Młodszego Ratownika WOPR.

Wymagania wstępne

Znajomość i umiejętność zaprezentowania poprawnej techniki pływania stylem klasycznym wraz ze startem i nawrotem.

Zakres tematyczny

Wykład: Historia i przepisy pływania (st. kraul, st. motylkowy, st. zmienny). Ratownictwo wodne (przepisy dotyczące bezpieczeństwa osób przebywających na obszarach wodnych). Lekcja pływania, metody stosowane w nauczaniu pływania.

Laboratorium: Sportowa technika pływania (st. kraul, st. motylkowy, st. zmienny). Ratownictwo wodne (umiejętności niezbędnych do zapewnienia bezpieczeństwa podczas zajęć w wodzie na poziomie Młodszego Ratownika WOPR). Przeprowadzenie zajęć ruchowych w wodzie.

Metody kształcenia

Wykład informacyjny, obserwacja, metoda pogładowa, metoda analityczna, metoda syntetyczna, samodzielne opracowanie materiałów metodycznych, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
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	K1_W07 K1_U05	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
student jest kreatywny w propagowaniu zdrowotnych, społecznych i rekreacyjnych wartości pływania	K1_W06 K1_W09 K1_U10	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
student ma uporządkowaną wiedzę dotyczącą bezpieczeństwa osób przebywających na obszarach wodnych, jest wrażliwy na zapewnienie bezpieczeństwa sobie i uczniom	K1_W05 K1_W08 K1_U08 K1_K07	- obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	- Wykład - Laboratorium

Opis efektu	Symbol e efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
student rozumie potrzebę dokształcania zawodowego i jest świadomy rozwoju osobistego w ciągu całego życia	• K1_W09 • K1_K01	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Wykład • Laboratorium
student potrafi samodzielnie przeprowadzić zajęcia ruchowe w wodzie	• K1_W09 • K1_U09 • K1_K04	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Laboratorium
student jest świadomy zmian zachodzących w technice, przepisach i metodyce nauczania pływania, jest otwarty na pomoc i współpracę	• K1_W06 • K1_U04 • K1_K01 • K1_K02	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Laboratorium
student ma pogłębioną i uporządkowaną wiedzę na temat pływania, potrafi objaśniać przepisy pływania, dobierać specjalistyczną terminologię w opisie techniki i metodyki nauczania pływania	• K1_W03 • K1_W04 • K1_W06 • K1_W07	• test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	• Wykład
student potrafi zaprezentować specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu pływania (st. kraul, st. motylkowy, st. zmienny) i ratownictwa wodnego	• K1_W08 • K1_U07 • K1_K09	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Wykłady z przedmiotu kończą się testem w formie pisemnej zgodnym z podanymi kryteriami - uzyskanie pozytywnej oceny z testu z progami punktowymi, składającego 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, hospitalacja zajęć ruchowych w wodzie. Ocenie podlegają:

- zaprezentowanie poprawnej techniki pływania st. kraul, st. motylkowym i st. zmiennym wraz ze startami i nawrotami oraz uzyskanie limitów czasowych na określonych dystansach – 70%,
- test sprawnościowy w zakresie ratownictwa wodnego – 15%,
- samodzielne przeprowadzenie zajęć ruchowych w wodzie – 15%.

Przedmiot kończy się egzaminem końcowym w formie pisemnej z treści obejmującej tematykę wykładów i laboratorium. Warunkiem uzyskania pozytywnej oceny jest zaliczenie testu z progami punktowymi minimum 50% punktów. Na ocenę z przedmiotu składa się ocena z egzaminu (25%) i laboratorium (75%). Warunkiem zaliczenia przedmiotu są pozytywne oceny z egzaminu i laboratorium.

Literatura podstawowa

1. Bartkowiak E.: Pływanie. Program szkolenia dzieci i młodzieży. COS. Warszawa 1997
2. Czabański B., Filon M., Zatoń K. (red.): Elementy teorii pływania. AWF we Wrocławiu. Wrocław 2003
3. Dybińska E., Wójcicki A.: Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF w Krakowie. Kraków 2002
4. Jopkiewicz J. K.: Autorski zbiór zadań ruchowych w nauczaniu techniki pływania delfinem. UKW. Bydgoszcz 2005
5. Karpiński R.: Pływanie. Podstawy techniki, nauczanie. Biurotext. Katowice 2002
6. Kober P. J.: Kraul - ćwiczenia techniczne. Pływaj i trenuj jak zawodowcy. Warszawa 2014
7. Ostrowski A.: Zabawy i rekreacja w wodzie. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne. Warszawa 2003
8. Pietrusik K., Wochna K.: Nauczanie pływania dzieci w młodszym wieku szkolnym. AWF w Poznaniu. Poznań 2016
9. Wiesner W.: Nauczanie - uczenie się pływania. Podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego. AWF we Wrocławiu. Wrocław 1999
10. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

1. Laughlin T.: Pływanie dla każdego. Zielonka 2007.
2. Prawie wszystko o ratownictwie wodnym. ZG WOPR praca zbiorowa. Warszawa 1993.
3. Wiesner W., Skalski D.: Podstawy metodycznej edukacji ratowniczej. Skarszewy – Wrocław 2005.
4. Laughlin T., Delves J.: Kraul metodą Total Immersion. Zielonka 2006.
5. Przybylska A.: Pływanie kraulem czyli jak poprawić technikę i przygotować się fizycznie do sezonu. Toruń 2010.
6. www.fina.org – Światowa Federacja Pływacka (FINA)
7. www.polswim.pl – Polski Związek Pływacki (aktualne przepisy pływania)
8. www.wopr.pl – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (WOPR)
9. www.swim.ee – strona poświęcona technice, analizie wyścigów pływackich
10. www.plywanie.pl – forum dyskusyjne o pływaniu
11. www.mojeplywanie.pl – forum dyskusyjne o pływaniu
12. www.swim.info.pl – pływanie osób niepełnosprawnych

Uwagi

