

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Fizjoterapia

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **WYCHOWANIE FIZYCZNE – PŁYWANIE**

Kod przedmiotu: **ZWKF_FT_J_O_B.2_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Sportów Indywidualnych**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Alicja Naczka

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Alicja Naczka
2. dr Jacek Stasiak

Data opracowania: **17.09.2018 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia jednolite magisterskie			
Profil	praktyczny			
Specjalność	–			
Rok studiów / semestr	rok 1, semestr 1, 2			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		30 (15+15)		
Liczba punktów ECTS	0			

2. Cele przedmiotu

C1	Przekazanie podstawowych wiadomości związanych z metodyką i techniką pływania sportowego we wstępnym jego okresie.
C2	Wykształcenie umiejętności zademonstrowania przez studenta poprawnej techniki pływania dwoma wybranymi stylami. Doskonalenie różnych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym w jego wstępnym etapie.
C3	Adaptacja do środowiska wodnego, wykazanie znaczenia walorów tego środowiska w rozwoju i życiu człowieka.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- chęć podnoszenia umiejętności pływackich.

4. Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty kształcenia dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów kształcenia dla programu	Odniesienie do charakterystyk II stopnia PRK poziom 7
EK1	rozumie istotę i znaczenie pływania jako sposobu propagowania zachowań prozdrowotnych; potrafi opisać metodykę i technikę pływania sportowego poszczególnych stylów pływackich.	K_W14 K_U01 K_K10	P7SM_WK03 P7SM_UW07 P7SM_KR06
EK2	opanował podstawowe umiejętności pływackie, potrafi zaprezentować poprawną technikę pływania dwoma wybranymi stylami.	K_U19 K_K10	P7SM_UW07 P7SM_KR06
EK3	student zna walory środowiska wodnego, potrafi odpowiednio korzystać z nabytej wiedzy i umiejętności praktycznych.	K_U02 K_K10	P7SM_UK02 P7SM_UO06 P7SM_KR06

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych – semestr 1	Liczba godzin
ĆW1	Zajęcia organizacyjne. Zasady bezpieczeństwa na zajęciach, frekwencja, warunki zaliczenia semestru. Rozpływanie.	1

ĆW2	Ćwiczenia zabawy i gry oswajające ze środowiskiem wodnym. Ćwiczenia zabawy i gry z zanurzaniem, nurkowaniem i wydechem do wody. Ćwiczenia zabawy i gry przygotowujące do leżenia na wodzie i poślizgu.	1
ĆW3	Ćwiczenia zabawy i gry w pływaniu elementarnym na piersiach i na grzbiecie. Ćwiczenia zabawy i gry dla umiejących pływać.	1
ĆW4-6	Styl grzbietowy. Nauczanie pracy NN, RR – metodyka i systematyka ćwiczeń. Koordynacja pracy NN, RR z oddychaniem.	3
ĆW7-8	Styl grzbietowy. Metodyka i systematyka nauczania startu i nawrotów. Doskonalenie.	2
ĆW9-11	Kraul na piersiach. Nauczanie pracy NN – metodyka i systematyka ćwiczeń. Koordynacja pracy NN, RR z oddychaniem.	3
ĆW12-13	Kraul na piersiach. Nauczanie skoku startowego, nawrotu zwykłego i obrotem w przód – metodyka i systematyka ćwiczeń. Doskonalenie.	2
ĆW14	Doskonalenie pływania – indywidualne przygotowanie się do zaliczeń.	1
ĆW15	Zaliczenie praktyczne – styl grzbietowy lub kraul na piersiach.	1
	Razem	15
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych – semestr 2	Liczba godzin
ĆW16	Zajęcia organizacyjne. Zasady bezpieczeństwa na zajęciach, frekwencja, warunki zaliczenia semestru. Rozpływanie.	1
ĆW17-19	Styl klasyczny. Nauczanie pracy NN, RR – metodyka i systematyka ćwiczeń. Koordynacja pracy NN, RR z oddychaniem.	3
ĆW20-21	Styl klasyczny. Pływanie w pełnej formie odcinków o różnej długości. Doskonalenie.	2
ĆW22	Styl klasyczny. Nauczanie skoku startowego i nawrotu – metodyka i systematyka ćwiczeń.	1
ĆW23-25	Styl motylkowy. Nauczanie pracy NN, RR – metodyka i systematyka ćwiczeń. Koordynacja pracy NN, RR z oddychaniem.	3
ĆW26-27	Styl motylkowy. Pływanie w pełnej formie odcinków o różnej długości. Doskonalenie.	2
ĆW28	Styl motylkowy. Nauczanie skoku startowego i nawrotu – metodyka i systematyka ćwiczeń.	1
ĆW29	Doskonalenie pływania – indywidualne przygotowanie się do zaliczeń.	1
ĆW30	Zaliczenie praktyczne – styl klasyczny lub motylkowy.	1
	Razem	15

6. Metody dydaktyczne

M1	Metody oparte na działaniu praktycznym (zabawa i zadanie ruchowe).
M2	Metoda syntetyczna, analityczna.
M3	Metoda syntetyczno-analityczna.
M4	Metody nauczania oparte na słowie i pokazie.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie do zaliczenia	2
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	34
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	0

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Aktywny udział w zajęciach.
----	-----------------------------

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie praktyczne.
----	------------------------

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów;
- aktywny udział w zajęciach programowych oraz wykazanie się znajomością treści realizowanego programu;
- pozytywna ocena z zaliczenia.

9. Kryteria oceny

Efekt kształcenia EK1	
na ocenę 2	Student nie potrafi opisać metodyki i techniki pływania sportowego poszczególnych stylów pływackich.
na ocenę 3	Student rozumie istotę i znaczenie pływania jako sposobu propagowania zachowań prozdrowotnych; rozumie, potrafi opisać podstawy metodyki i techniki pływania sportowego poszczególnych stylów pływackich.
na ocenę 4	Student rozumie istotę i znaczenie pływania jako sposobu propagowania zachowań prozdrowotnych u pacjentów; dobrze rozumie, zna, potrafi opisać i wyjaśnić znaczenie metodyki i techniki pływania sportowego poszczególnych stylów pływackich.
na ocenę 5	Student rozumie istotę i znaczenie pływania jako sposobu propagowania zachowań prozdrowotnych u pacjentów oraz ich rodzin; w pełni rozumie, zna oraz potrafi opisać i wyjaśnić znaczenie metodyki i techniki pływania sportowego poszczególnych stylów pływackich.

Efekt kształcenia EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi zademonstrować elementarnego pływania wybranym stylem.
na ocenę 3	Student potrafi zademonstrować elementarne pływanie wybranym stylem.
na ocenę 4	Student dobrze potrafi zademonstrować prawidłową technikę pływania dwoma stylami.
na ocenę 5	Student bardzo dobrze potrafi zademonstrować elementarne pływanie na piersiach i na grzbiecie, potrafi zademonstrować prawidłową technikę pływania co najmniej dwoma stylami.
Efekt kształcenia EK3	
na ocenę 2	Student nie zna walorów środowiska wodnego, nie potrafi odpowiednio korzystać z nabytej wiedzy i umiejętności praktycznych.
na ocenę 3	Student zna walory środowiska wodnego, nie do końca potrafi odpowiednio korzystać z nabytej wiedzy i umiejętności praktycznych.
na ocenę 4	Student dobrze zna walory środowiska wodnego, potrafi odpowiednio korzystać z nabytej wiedzy i umiejętności praktycznych.
na ocenę 5	Student bardzo dobrze zna walory środowiska wodnego, potrafi odpowiednio korzystać z nabytej wiedzy i umiejętności praktycznych.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty kształcenia	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W14, K_U01, K_K10	C1	ĆW1–30	M1–M4	F1
EK2	K_U19, K_K10	C2	ĆW1–30	M1–M4	F1, P1
EK3	K_U02, K_K10	C3	ĆW1–30	M1–M4	F1

11. Wykaz piśmiennictwa

1.	Matynia J., Rostkowska E.: <i>Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu pływania</i> . AWF Poznań 1977.
2.	Karpiński R.: <i>Pływanie</i> . AWF Katowice 2005.
3.	Czabański B., Filon M., Zatoń K.: <i>Elementy teorii pływania</i> . AWF Wrocław 2003.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejscowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)