

**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\_W\_B.14\_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego  
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**dr Alicja Naczka**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Alicja Naczka
2. dr Jacek Stasiak

Data opracowania: **14.09.2019 r.**

## 1. Podstawowe informacje

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

## 2. Cele przedmiotu

C1	Poznanie podstawowych wiadomości związanych z techniką pływania sportowego we wstępnym jego okresie (pływanie elementarne, rekreacyjne i prozdrowotne).
C2	Nabycie umiejętności zademonstrowania poprawnej techniki pływania dwoma wybranymi stylami.
C3	Doskonalenie różnych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym w jego wstępnym etapie.
C4	Adaptacja do środowiska wodnego, wykazanie znaczenia walorów tego środowiska w rozwoju i życiu człowieka, promowanie zdrowego stylu życia.

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

- chęć podnoszenia umiejętności pływackich.

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 7)
EK1	potrafi opisać metodykę i technikę pływania sportowego poszczególnych stylów pływackich	A.W16	P7S_WG
EK2	opanował podstawowe umiejętności pływackie (pływanie elementarne); potrafi zaprezentować poprawną technikę pływania dwoma wybranymi stylami	B.U9	P7S_UW
EK3	zna walory środowiska wodnego, prezentuje postawę promującą zdrowy styl życia	K.3	P7S_KO

## 5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
<b>SEMESTR 1</b>		
ĆW1	Zajęcia organizacyjne. Zasady bezpieczeństwa na zajęciach, regulamin studiów, 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
<b>Razem</b>		<b>15</b>
<b>SEMESTR 2</b>		
ĆW16	Zajęcia organizacyjne. Zasady bezpieczeństwa na zajęciach, regulamin studiów, 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
<b>Razem</b>		<b>15</b>

## 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
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	30
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie do zaliczenia	2
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>32</b>
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

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi opisać metodyki i techniki pływania sportowego poszczególnych stylów pływackich.
na ocenę 3	Student rozumie, potrafi opisać podstawy metodyki i techniki pływania sportowego poszczególnych stylów pływackich.
na ocenę 4	Student dobrze rozumie, zna, potrafi opisać i wyjaśnić znaczenie metodyki i techniki pływania sportowego poszczególnych stylów pływackich.
na ocenę 5	Student w pełni rozumie, zna oraz potrafi opisać i wyjaśnić znaczenie metodyki i techniki pływania sportowego poszczególnych stylów pływackich.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
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.
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
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 uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A.W16	C1	ĆW1-ĆW30	M1-M4	F1
EK2	B.U9	C2	ĆW1-ĆW30	M1-M4	F1, P1
EK3	K.3	C3	ĆW1-ĆW30	M1-M4	F1

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Matynia J., Rostkowska E., <i>Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu pływania</i> , AWF Poznań 1977.
2.	Karpiński R., <i>Pływanie - sport, zdrowie, rekreacja</i> , AWF Katowice 2008.
3.	Czabański B., Fiłon M., Zatoń K., <i>Elementy teorii pływania</i> , AWF Wrocław 2003.

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

.....  
(kierownik zakładu)

.....  
(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)