

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

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **FORMY AKTYWNOŚCI W WODZIE**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_2_O_C.8_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: **12.09.2022 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 2, semestr 3			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		30		
Liczba punktów ECTS	2			

2. Cele przedmiotu

C1	Nabycie wiedzy z zakresu techniki pływania sportowego.
C2	Nabycie umiejętności opisywania i wyjaśniania znaczenia metodyki i systematyki ćwiczeń technicznych w nauczaniu i doskonaleniu sportowych technik pływackich.
C3	Zapoznanie się z różnymi formami aktywności w wodzie.
C4	Nabycie umiejętności ukazywania walorów środowiska wodnego.
C5	Wzbogacenie zasobu gier, zabaw, ćwiczeń technicznych w wodzie, niezbędnych w nauczaniu i doskonaleniu sportowych technik pływackich, startów i nawrotów.
C6	Opanowanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego programowania organizowania efektywnego i bezpiecznego prowadzenia różnych form aktywności w wodzie, niezależnie od wieku ćwiczących oraz umiejętność oceny efektów swojego działania.

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

- Umiejętność pływania czterema technikami sportowymi.
- Zainteresowanie pływaniem sportowym.

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	posiada rozszerzoną wiedzę merytoryczną z zakresu różnych form aktywności w wodzie; zna techniki pływania i systematykę ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowych technik pływackich; posiada wiedzę na temat walorów środowiska wodnego	A1_W16 A1_W18	P7S_WK P7S_WG
EK2	posiada i potrafi wykorzystać wiedzę i specjalistyczne umiejętności techniczne z zakresu techniki pływania sportowego oraz różnych form aktywności w wodzie	A1_U17 A1_U18	P7S_UO P7S_UW

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)
EK3	jest zdolny organizować proces uczenia się innych osób, efektywnie i bezpiecznie prowadzić zajęcia w wodzie niezależnie od wieku ćwiczących; potrafi odpowiednio korzystać z nabytej wiedzy i umiejętności praktycznych.	A1_K3 A1_K13	P7S_KO P7S_KR

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zajęcia organizacyjne. Warunki zaliczenia przedmiotu. Przydział tematów do samodzielnego opracowania. Rozpływanie.	1
ĆW2–13	Różne formy aktywności w wodzie – gry i zabawy mające na celu przystosowanie psychiczne do środowiska wodnego, naukę kontroli oddechu, zachowania równowagi, a także swobodnego poruszania się w wodzie.	12
ĆW14–17	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem grzbietowym	4
ĆW18–21	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem dowolnym	4
ĆW22–25	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem klasycznym.	4
ĆW26–29	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem motylkowym	4
ĆW30	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu standardowej techniki pływania stylem zmiennym. Zaliczenie przedmiotu.	1
Razem		30

6. Metody dydaktyczne

M1	Metoda syntetyczna, analityczna.
M2	Metoda syntetyczno-analityczna.
M3	Gry i zabawy.

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
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	6

Przygotowanie konspektu	8
Przygotowanie do zaliczenia	6
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	50
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Przygotowanie teoretyczne do zajęć.
F2	Zaangażowanie podczas zajęć.
F3	Obserwacja zachowań.

b. Ocena podsumowująca

P1	Aktywny udział w zajęciach w trakcie semestru (obserwacja zaangażowania studentów w trakcie zajęć). Ocena ze znajomości literatury z zakresu różnych form aktywności w wodzie.
P2	Ocena z przygotowanego materiału /konspekt/ i samodzielnego prowadzenia fragmentu (całości) zajęć

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Aktywny udział w zajęciach programowych oraz wykazanie się wiadomościami wynikającymi z treści programu realizowanego w semestrze.
- Uzyskanie pozytywnej oceny z samodzielnego prowadzenia fragmentu /całości/ zajęć.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Nie potrafi wyjaśnić na czym polega systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania, nie zna form aktywności w wodzie oraz walorów środowiska wodnego.
na ocenę 3	Student opanował treści z programowe, pamięta metodykę i systematykę ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania, potrafi je wymienić i opisać, zna różne formy aktywności w wodzie oraz walory środowiska wodnego.
na ocenę 4	Student opanował treści z programowe, pamięta metodykę i systematykę ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania, potrafi je wymienić i opisać, potrafi przeanalizować technikę pływania poszczególnymi stylami i wykorzystać w trakcie prowadzonych zajęć. Student zna różne formy aktywności w wodzie oraz walory środowiska wodnego.
na ocenę 5	Student w pełni opanował treści z prowadzonych zajęć, pamięta metodykę i systematykę ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania, potrafi je wymienić i opisać, potrafi przeanalizować technikę pływania poszczególnymi stylami i wykorzystać w trakcie prowadzonych zajęć. Student zna różne formy aktywności w wodzie oraz walory środowiska wodnego. Potrafi podsumować i ocenić nabyte umiejętności.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi wykazać się umiejętnością praktyczną zademonstrowania różnych form aktywności w wodzie.

na ocenę 3	Student potrafi wykazać się umiejętnością praktyczną zademonstrowania różnych form aktywności w wodzie oraz technik pływackich, potrafi wykonać start i nawroty w przerabianych stylach pływackich.
na ocenę 4	Student w stopniu dobrym potrafi wykazać się umiejętnością praktyczną zademonstrowania różnych form aktywności w wodzie oraz technik pływackich, potrafi wykonać start i nawroty w przerabianych stylach pływackich, zna ćwiczenia techniczne o różnym stopniu trudności, potrafi je modyfikować.
na ocenę 5	Student wykazuje się umiejętnością praktyczną zademonstrowania różnych form aktywności w wodzie oraz technik pływackich, potrafi wykonać start i nawroty w przerabianych stylach pływackich, zna ćwiczenia techniczne o różnym stopniu trudności, zarówno dla dzieci i młodzieży jak i dla dorosłych, potrafi je modyfikować i tworzyć nowe.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi zorganizować i bezpiecznie przeprowadzić zajęć z różnych form aktywności w wodzie bez względu na wiek i umiejętności ćwiczących.
na ocenę 3	Student potrafi zorganizować i bezpiecznie przeprowadzić zajęcia z różnych form aktywności w wodzie dla konkretnej grupy wiekowej i na określonym poziomie umiejętności.
na ocenę 4	Student potrafi zorganizować efektywnie i bezpiecznie przeprowadzić zajęcia z różnych form aktywności w wodzie dla różnych grup wiekowych i na różnym poziomie umiejętności. W zależności od potrzeb potrafi modyfikować ćwiczenia i zajęcia.
na ocenę 5	Student potrafi zorganizować efektywnie i bezpiecznie przeprowadzić zajęcia z różnych form aktywności w wodzie dla różnych grup wiekowych i na różnym poziomie umiejętności. W zależności od potrzeb potrafi modyfikować i tworzyć nowe ćwiczenia, potrafi ocenić i podsumować przeprowadzone zajęcia.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W16, A1_W18	C1–C4	ĆW1–ĆW30	M1–M3	F1, P1–P2
EK2	A1_U17, A1_U18	C5	ĆW1–ĆW30	M1–M3	F1–F3
EK3	A1_K3, A1_K13	C6	ĆW1–ĆW30	M1–M3	F1–F3, P1–P2

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Ostrowski A., <i>Zabawy i rekreacja w wodzie</i> , Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2005.
2.	Cieślicka M., Napierała M., Sitkowski D., <i>Zabawy i gry ruchowe nad wodą i w wodzie</i> , Bydgoszcz 2013.
3.	Bartkowiak E., <i>Pływanie sportowe</i> , Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1999.
4.	Czabański B., Fiłon M., Zatoń K., <i>Elementy teorii pływania</i> , AWF Wrocław, 2003.
5.	Karpiński R., <i>Pływanie</i> , AWF Katowice, 2009.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Bartkowiak E., <i>Sportowa technika pływania</i> , Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1995.
2.	Kalinowski A., Roszko R., <i>Pływanie</i> , Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1986.
3.	Wissner W., <i>Nauczanie – uczenie się pływania</i> , AWF Wrocław, 1998.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)