

Nazwa przedmiotu/modułu:	Teoria i metodyka pływania
Nazwa angielska:	Theory and swimming methodology
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne
Zakres:	Trener personalny/Animator czasu wolnego
Tryb/Poziom studiów:	Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie
Profil studiów	praktyczny
Jednostka prowadząca:	Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych
Prowadzący przedmiot:	dr Jacek Falkenberg

I Formy zajęć, liczba godzin

Semestr	W	C	L	WR	Łącznie	ECTS
1	-	30			30	2
2	10	20			30	2

II Cel przedmiotu:

- C1** – Ogólne zapoznanie z fizycznymi właściwościami środowiska wodnego oraz jego wpływ na organizm człowieka.
- C2** –. Dokonanie teoretycznej analizy techniki pływania kraula na grzbiecie, żaby, kraula na piersiach i delfina. Ogólna znajomość przepisów FINA odnoszących się do stylów pływackich (st. dowolny, st. grzbietowy, st. klasyczny, st. motylkowy, st. zmiennego)
- C3** – Opanowanie umiejętności pływania na poziomie techniki standardowej oraz stylów pływackich (st. dowolny, st. grzbietowy, st. klasyczny, st. motylkowy)
- C4** – Wprowadzenie do dydaktyki pływania. Zapoznanie z metodami stosowanymi w procesie nauczania pływania
- C5** – Opanowanie podstawowej wiedzy i umiejętności z zakresu organizowania i prowadzenia lekcji pływania oraz różnych form rekreacji ruchowej w wodzie ze szczególnym uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.

III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

Umiejętność pływania na poziomie podstawowym

IV Oczekiwane efekty uczenia się –wykłady :

EU 1 – Student potrafi zdefiniować pojęcie ciśnienia, oporu czołowego, siły wyporu, pływalności oraz oddziaływania wody na receptory człowieka

EU 2 – Student potrafi opisać technikę pływania G, Ż, K.D oraz zna przepisy dotyczące stylów pływackich

IV Oczekiwane efekty kształcenia – ćwiczenia :

EU 3 – Student potrafi zademonstrować na dystansie 50 m technikę pływania G, Ż, K, D oraz style pływackie zgodne z przepisami FINA (z wyłączeniem stylu zmiennego)

EU 4 – Student zna i potrafi zastosować w praktyce procesy dydaktyczne oraz metody stosowane nauczaniu pływania

EU 5 – Student potrafi zaplanować i przeprowadzić lekcję pływania z elementami rekreacji ruchowej w wodzie na grupie studentów

V Treści programowe:

Forma zajęć: ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Organizacja zajęć z pływania. Sprawdzian wstępny umiejętności pływackich studentów	1
Ćw. 2	Nauka i doskonalenie pływania techniką kraula na grzbiecie oraz stylu grzbietowego	6
Ćw. 3	Nauka i doskonalenie pływania żabą oraz stylem klasycznym	6
Ćw. 4	Nauka i doskonalenie pływania techniką kraula na piersiach oraz stylu dowolnego	6
Ćw. 5	Nauka i doskonalenie pływania delfinem oraz stylem motylkowym	6
Ćw. 6	Doskonalenie poznanych technik i stylów pływackich. Zapoznanie z elementami ratownictwa wodnego	4
Ćw. 7	Sprawdzian nabytych umiejętności pływackich	1
Ćw. 8	Metodyka nauczania pływania (podział na dwie grupy ćwiczebne uczeń – nauczyciel) – diagnoza ucznia, sformułowanie celu, prowadzenie indywidualnej lekcji pływania	12
Ćw. 9	Aktywne formy rekreacji ruchowej w wodzie: piłka wodna, koszykówka wodna, pływanie pod wodą	3
W 1	Człowiek w środowisku wodnym, bezpieczny wypoczynek nad wodą. Właściwości fizyczne wody oraz ich wpływ na proces nauczania pływania	2

W 2	Analiza technik i stylów pływackich	8
W 3	Wprowadzenie do dydaktyki pływania. Metodyka nauczania czynności ruchowych w wodzie	4
W 4	Sprawdzian wiedzy teoretycznej	1
Suma godzin		60
VI Narzędzia dydaktyczne:		
1.	Prezentacje multimedialne, filmy, foliogramy.	
2.	Plansze poglądowe	
3.	Deski do pływania, rury wypornościowe, płetwy	
VII Metody dydaktyczne		
1.	Dyskusja	
2.	Prezentacje multimedialne, pokaz	
VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F1.	Korekta błędów techniki pływania	
F2.	Korekta błędów w stylu pływackim	
F3.	Przygotowanie diagnozy ucznia	
F4	Sformułowanie celu dydaktycznego konkretnego ucznia	
P1.	Sprawdzian umiejętności pływackich	
P2.	Sprawdzian wiedzy teoretycznej	
IX Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		60
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta)		24
Godziny przygotowania studenta		41
SUMA		125
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		5

X Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Czabański B., Fiłon M., Zatoń K. (2003) *Elementy teorii pływania*, AWF, Wrocław
2. Wiesner W. (1998) *Nauczanie – uczenie się pływania*, ASTRUM, Wrocław

Literatura uzupełniająca:

3. Dybińska E. (2009) *Uczenie się i nauczanie pływania – wybrane zagadnienia*, AWF, Kraków
4. Ostrowski A. (2005) *Zabawy i rekreacja w wodzie*, WSiP, Warszawa
5. Karpiński R. (2008) *Pływanie sport, zdrowie, rekreacja*, AWF, Katowice

XI Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu

Efekty kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EU 1	K_W41 K_W44 K_U12 K_K3	C1	Ćw.1 W1	1	1,2	F
EU 2	K_W41 K_W44 K_U43 K_K25	C2	Ćw.2 W2	1	1,2	F
EU 3	K_U02 K_W44 K_U43 K_K25	C3	Ćw. 2 Ćw.3 Ćw. 4 Ćw. 5 Ćw. 6 Ćw. 7	1, 2,3	1,2	F
EU 4	K_W41 K_W44 K_U43 K_K25	C4, C5	Ćw.8 Ćw. 9	2, 3	1,2	F
EU 5	K_W41 K_W44 K_U43 K_K8 K_K17	C1, C2, C3, C4, C5	Ćw. 8, Ćw. 9	2, 3	1,2	P

XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

1. Bieżące przygotowanie się do zajęć
2. Indywidualny udział w dyskusji
3. Grupowa aktywność na zajęciach
4. Przygotowanie prezentacji multimedialnej

5. Pisemny sprawdzian wiadomości
6. Frekwencja na zajęciach

XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie

1. Zajęcia odbywają się w pływalni KPSW zgodnie z zapisami w planie zajęć
2. Terminy konsultacji podawane są na pierwszych zajęciach.
3. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT