

Nazwa przedmiotu/modułu:	Pływanie
Nazwa angielska:	Swimming
Kierunek studiów:	Filologia o profilu: filologia angielska z językiem biznesu
Poziom studiów:	Stacjonarne, I-go stopnia – licencjackie
Profil studiów:	Praktyczny
Jednostka prowadząca:	Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Humanistycznych i Społecznych. Zakład Wychowania Fizycznego
Prowadzący przedmiot:	mgr Wojciech Lara

I Formy zajęć, liczba godzin

Semestr	W	C	L	WR	Inne*	Łącznie	ECTS
1	-	30				30	
2	-	30				30	

II Cel przedmiotu

C1. Popularyzowanie aktywności fizycznej i promocja zachowań prozdrowotnych poprzez bezpieczne uczestnictwo w rekreacji ruchowej oraz rozwijanie elementarnych umiejętności ruchowych i wdrażanie studentów do aktywnego działania na rzecz poprawy zdrowia.

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

brak

IV Oczekiwane efekty uczenia się

EU1 Student opanował podstawowe umiejętności ruchowe umożliwiające bezpieczne uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych indywidualnych i grupowych na basenie niezbędnych do aktywnego spędzania wolnego czasu.

V Treści programowe:

Forma zajęć: ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zaznajomienie z zasadami obowiązującymi na pływalni oraz bhp. Pływanie dowolne	4
Ćw. 2	Nauka podstawowej rozgrzewki i elementarnych ćwiczeń rozciągających	4
Ćw. 3-4	Nauka pływania na grzbiecie. Pływanie rekreacyjne jako forma spędzania czasu	8
Ćw. 5-6	Pływanie dowolnie wybraną techniką i jej doskonalenie	8
Ćw. 7-8	Doskonalenie pływania na grzbiecie z użyciem desek do pływania	8
Ćw.9-14	Poprawa podstawowych błędów w pracy nóg i rąk podczas pływania w	24

	wybranych stylu	
Ćw. 15	Sprawdzian praktyczny i ocena umiejętności wybranych czynności ruchowych.	4
Suma godzin		60

VI Narzędzia dydaktyczne

1.	Deski do pływania, płetwy, sprzęt pomocniczy do nauki i doskonalenia pływania
2.	Basen

VII Metody dydaktyczne

1	Problemowa
2	Bezpośredniej celowości ruchu
3	Naśladowczo- ścisła

VIII Sposoby oceny , P – podsumowująca

P	Sprawdzian polegający na przepłynięciu 25 m w wybranym stylu
---	--

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
SUMA	84
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	--

X Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Czabański B., Fiłon M., Zatoń K. (2003) Elementy teorii pływania, AWF Wrocław
2. Karpiński R. (2008) Pływanie sport, zdrowie, rekreacja. AWF, Katowice
3. Wiesner W. (1998) Nauczanie – uczenie się pływania, ASTRUM, Wrocław

Literatura uzupełniająca:

1. Dybińska E. (2009) Uczenie się i nauczanie pływania – wybrane zagadnienia, AWF, Kraków
2. Ostrowski A. (2005) Zabawy i rekreacja w wodzie. WSiP, Warszawa

XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI

Efekty uczenia się	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EK 1	FG W09, FG U09, FG K02,	C1	Ćw. 1 – 15	1,2	1,2,3	P

XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Zajęcia i konsultacje odbywają się na basenie KPSW w Jeleniej Górze.