



KARTA PRZEDMIOTU

C15. Teoria i metodyka pływania

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Teoria i metodyka pływania (C15)
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Theory and methodology of swimming
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów:	Studia I stopnia
Profil:	Praktyczny (P)
Forma studiów:	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
Punkty ECTS:	5
Język wykładowy:	Polski
Rok akademicki:	2022/23
Semestr:	1,2,3,4
Koordynator przedmiotu:	Mgr Grzegorz Sobolewski

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Zapoznanie studentów z zasadami bezpieczeństwa na zajęciach z pływania, regulaminem pływalni Zapoznanie studentów z grami i zabawami w wodzie Zapoznanie z techniką i metodyką nauczania stylów pływackich i doskonalenie sprawności pływackiej Umiejętność organizowania i prowadzenia imprez pływackich				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:	st. stacjonarne sem.1- ćw. 30 godz., sem.2- ćw. 15 godz.,sem.3-15 godz.,sem.4- 15 godz. st. niestacjonarne sem.1.-ćw.10 godz., sem.2- ćw.10 godz.,sem.3-10 godz.,sem.4-10 godz.			
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązani e z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się

C15_W01	<p>Student zna i rozumie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. podstawę programową oraz cele kształcenia i treści nauczania pływania na poszczególnych etapach edukacyjnych oraz kluczowe kompetencje i ich kształtowanie w ramach zajęć z pływania (D.1/W1) 2. konwencjonalne i niekonwencjonalne metody nauczania, w tym metody aktywizujące a także zasady doboru metod nauczania typowe dla pływania (D.1/W5). 3. metodykę realizacji poszczególnych treści kształcenia z zakresu pływania- rozwiązania merytoryczne i metodyczne, dobre praktyki, dostosowanie oddziaływań do potrzeb i możliwości uczniów o różnym potencjale, typowe dla pływania błędy uczniowskie, ich rolę i sposoby wykorzystania w procesie dydaktycznym (D.1/W6, D.1/W9)) 4. potrzebę indywidualizacji nauczania oraz formy pracy specyficzne dla pływania (D.1/W7) 5. sposoby konstruowania sprawdzianów i innych narzędzi przydatnych w procesie oceny poziomu i postępów w opanowaniu umiejętności pływackich a także wstępnej diagnozy umiejętności ucznia (D.1/W11, D.1/W12) 6. Student zna zasady i przepisy organizacji imprez sportowo - rekreacyjnych w pływaniu 7. Student rozumie znaczenie i konieczność zasad bezpieczeństwa w zajęciach na pływalni. 8. sposoby wykorzystywania różnych form organizacyjnych, wykorzystania w procesie wychowania fizycznego środków dydaktycznych, w tym przyborów, sprzętu i urządzeń sportowych. 	K_W01	Zajęcia warsztatowe, film dydaktyczny	Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć. Ocena konspektów
C15_W02		K_W08 K_W07		Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć. Ocena konspektów
C15_W03		K_W08 K_W07	Samodzielne prowadzenie zajęć	Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć.
C15_W04		K_W08	Zajęcia warsztatowe, konsultacje	Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć.
C15_W05		K_W05	Zawody pływackie Zajęcia warsztatowe,	Ocena znajomości narzędzi badawczych podczas samodzielnego prowadzenia zajęć Ocena przygotowania do organizacji zawodów
C15_W06		K_W09		Ocena zachowania podczas zajęć Przygotowanie konspektu i ocena samodzielnego prowadzenia zajęć
C15_W07		K_W10		
C15_W08		K_W08		
	Student potrafi:		Zajęcia	Ocena

C15_U01	1. nauczać elementów techniki pływackiej z wykorzystaniem różnych metod, form i środków. Potrafi dostosować sposób komunikacji do poziomu rozwojowego uczniów (D.1/U4)	K_U03 K_U01	warsztatowe, konsultacja	samodzielnego prowadzenia zajęć lub części zajęć. Ocena właściwego doboru środków dydaktycznych. Ocena umiejętności korygowania błędów	
C15_U02	2. rozpoznać typowe dla pływania błędy uczniowskie i wykorzystać je w procesie dydaktycznym (D.1/U10)	K_U12 K_U02			
C15_U03	3. dobierać metody pracy oraz środki dydaktyczne w nauczaniu pływania aktywizujące uczniów i uwzględniające ich zróżnicowane potrzeby edukacyjne (D.1/U7)	K_U10 K_U06			
C15_U04	4. kreować sytuacje dydaktyczne służące aktywności i rozwojowi zainteresowań uczniów oraz popularyzacji wiedzy (D.1/U5)	K_U10 K_U04			
C15_U05	5. Student posiada umiejętności ruchowe z zakresu pływania	K_U05			
C15_U06	6. Student potrafi posługiwać się przyborami i przyrządami do uprawiania pływania	K_U12 K_U01 K_U05			Sprawdzian praktycznych umiejętności Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć lub części zajęć. Ocena właściwego doboru przyborów
C15_U07	7. skonstruować sprawdzian służący ocenie umiejętności ucznia, zawodnika. (D.1/U9)	K_U09			Ocena właściwej diagnozy umiejętności uczniów, studentów
C15_U08	8. merytorycznie, profesjonalnie i rzetelnie oceniać pracę uczniów (D.1/U8)				
C15_U09	9. przeprowadzić wstępną diagnozę umiejętności pływackich ucznia (D.1/U11).				
C17_K01	Student jest gotów do: 1. adoptowania metod pracy do potrzeb i różnych stylów uczenia się uczniów (D.1/K1)	K_K02	Zajęcia warsztatowe, zawody pływackie	Obserwacja - udział w dyskusjach, aktywność na zajęciach, uczestnictwo w dodatkowych zajęciach (np. sekcji). Ocena postępów. Ocena prowadzonych zajęć, lekcji lub jej części	
C17_K02	2. stymulowania uczniów do uczenia się przez całe życie przez samodzielną pracę. (D.1/K9)	K_K09 K_K02 K_K09			
C17_K03	3. popularyzowania wiedzy wśród uczniów i w środowisku szkolnym oraz pozaszkolnym (D.1/K2)	K_K03			
C17_K04	4. kształtowania umiejętności współpracy uczniów w grze i podczas innych zadań (D.1/K5)	K_K09 K_K09			

C17_K05	5. rozwijania u uczniów ciekawości, aktywności i samodzielności poznawczej oraz logicznego i krytycznego myślenia (D.1/K7)	K_K09 K_K01		Ocena prowadzonych zajęć, lekcji lub jej części
C17_K06	6. kształtowania nawyku systematycznego uczenia się i korzystania z różnych źródeł wiedzy, w tym z internetu (D.1/K8)			

Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)

Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	5	Stacjonarne/ Sem. (godz.)				/niestacjonarne			
		1	2	3	4	1	2	3	4
A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:	ćwiczenia – warsztatowe	15	30	15	15	10	10	10	10
						10	10	10	10
	W sumie:	15	30	15	15	20	20	20	20
	ECTS	0,6	1,2	0,6	0,6	1	0,7	0,7	0,7
B. Formy aktywności studentek w ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	przygotowanie konspektów	2	2	2	2	2	2	2	2
	samodzielne doskonalenie umiejętności	10	12	10	10	25	10	10	10
	organizacja zawodów w pływaniu		6				2		
	w sumie:	12	20	12	12	27	14	12	12
	ECTS	0,4	0,8	0,4	0,4	1	0,3	0,3	0,3
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Udział w ćwiczeniach	15	30	15	15	10	10	10	10
	Przygotowanie praktyczne	20	18	13	13	35	20	20	20
	przygotowanie konspektów,	2	2	2	2	2	2	2	2
	organizacja zawodów w pływaniu		2				2		
	w sumie:	37	52	30	30	47	34	32	32
	ECTS	1	2	1	1	2	1	1	1

Szczegółowy opis procesu kształcenia

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	<p>Treści kształcenia: Ćwiczenia, warsztaty: SEMESTR I (30 h)</p> <ol style="list-style-type: none"> Zasady bezpieczeństwa na zajęciach z pływania. Zasady zaliczenia przedmiotu. Sprawdzian pływacki. Cele kształcenia i treści nauczania pływania na poszczególnych etapach edukacyjnych. Metody, formy i zasady dydaktyczne wykorzystywane w nauczaniu pływania. Nauczanie podstawowych czynności ruchowych w środowisku wodnym, nauczanie zanurzania głowy, otwierania oczu pod wodą,
---	--

nauka oddychania. Proste skoki do wody. Nauczanie leżenia na piersiach i grzbiecie, poślizgi na piersiach i grzbiecie.

Zaliczenie prowadzenie przez studenta gry lub zabawy z I etapu nauki pływania

4. Nauczanie pracy nóg do kraula na grzbiecie.
5. Nauczanie pracy nóg do kraula na piersiach.
6. Nauczanie pracy ramion do kraula na grzbiecie.
7. Koordynacja pracy ramion i nóg w kraulu na grzbiecie.
8. Nauka nawrotu prostego w kraulu na grzbiecie.
9. Nauka startu z wody do kraula na grzbiecie. Doskonalenie stylu grzbietowego.
10. Zaliczenie techniki pracy nóg do kraula na grzbiecie.
11. Zaliczenie dystansu pływackiego 50m. stylem grzbietowym.
12. Nauczanie pracy ramion i oddychania do kraula na piersiach.
13. Koordynacja pracy ramion, nóg i oddychania w kraulu na piersiach.
14. Zaliczenie techniki pracy nóg do kraula na piersiach. Nauka nawrotu prostego w kraulu na piersiach.

SEMESTR II (15 h)

- 1- Koordynacja pracy ramion, nóg i oddychania w kraulu na piersiach.
- 2- Koordynacja pracy ramion, nóg i oddychania w kraulu na piersiach.
- 3- Nauka nawrotu prostego w kraulu na piersiach.
- 4- Nauka skoku do wody na głowę.
- 5- Doskonalenie stylu dowolnego.
- 6- Zaliczenie dystansu pływackiego 50 m. stylem dowolnym.
- 7- Nauczanie pracy nóg w stylu klasycznym.
- 8- Nauczanie pracy ramion w stylu klasycznym.
- 9- Koordynacja pracy ramion i oddychania.
- 10- Nauka koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania w stylu klasycznym.
- 11- Skoki do wody i nawrót w stylu klasycznym.
- 12- Doskonalenie stylu klasycznego
- 13- Zaliczenie techniki pracy nóg do stylu klasycznego.
- 14- Zaliczenie dystansu pływackiego 50 m. stylem klasycznym.

SEMESTR III (15 h)

- 1-2.Nauczanie pracy nóg do delfina.
- 3.Nauczanie pracy rąk i oddychania w delfinie.
- 4-5..Nauka synchronizacji pracy ramion i nóg do delfina.
- 6.Skoki do wody i nawroty do delfina.
- 7.Zaliczenie techniki pracy nóg do delfina.
- 8.Doskonalenie delfina
- 9.Zaliczenie dystansu pływackiego 25 m. delfinem.
- 10-12Organizacja i prowadzenie zawodów pływackich
- 13-14.Doskonalenie poznanych stylów pływania.
- 15.Zaliczenie dystansu 1500 m. dowolnym stylem

SEMESTR IV (15 h)

1. Doskonalenie poznanych stylów pływania Elementy treningu pływackiego
- 2.Przykładowa lekcja pływania
- 3-9.Prowadzenie fragmentów zajęć przez studentów.
- 10.Elementy ratownictwa holowanie tonącego, skoki ratownicze, obezwładnianie tonącego.
- 11-14.Doskonalenie poznanych stylów pływania. Nauka dystansu stylem zmiennym. Nawroty w stylu zmiennym.
- 15.Zaliczenie dystansu 100m stylem zmiennym

Metody i techniki kształcenia:	metody praktyczne: ćwiczenia praktyczne, metody podające: opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów, metody eksponujące: pokaz, analiza błędów na podstawie zapisu video
Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze. Semestr I Zaliczenie prowadzenie przez studenta gry lub zabawy z I etapu nauki pływania Zaliczenie techniki pracy nóg do kraula na grzbiecie na dystansie 25 metrów Zaliczenie dystansu 50 metrów stylem grzbietowym poprawnie technicznie w limicie czasu, z wykonaniem poprawnie technicznie skoku startowego i nawrotu. Zaliczenie techniki pracy nóg do kraula na piersiach na dystansie 25 metrów Semestr II Zaliczenie dystansu 50 metrów stylem dowolnym poprawnie technicznie w limicie czasu, z wykonaniem poprawnie technicznie skoku startowego i nawrotu. Zaliczenie techniki pracy nóg do stylu klasycznego na dystansie 25 metrów Zaliczenie dystansu 50 metrów stylem klasycznym poprawnie technicznie w limicie czasu, z wykonaniem poprawnie technicznie skoku startowego i nawrotu. Semestr III Zaliczenie techniki pracy nóg do stylu motylkowego na dystansie 25 metrów Zaliczenie dystansu 25 metrów stylem motylkowym poprawnie technicznie w limicie czasu, z wykonaniem poprawnie technicznie skoku startowego. Semestr IV Przygotowanie konspektu na wyznaczony temat i przeprowadzenie zajęć na jego podstawie Zaliczenie dystansu 100 metrów stylem zmiennym poprawnie technicznie w limicie czasu, z wykonaniem poprawnie technicznie skoku startowego i nawrotów
Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć
Sposób obliczania oceny końcowej:	Ocena końcowa z przedmiotu (w poszczególnych semestrach), jest średnią arytmetyczną ocen wystawionych w oparciu o następujące kryteria: Frekwencja i aktywność na zajęciach: 30% Ocena poziomu umiejętności technicznych na podstawie testów (prawidłowy pokaz) 50% Ocena konspektów i samodzielnego prowadzenia zajęć: 20%
Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	Udział w konsultacjach i samodoskonalenie na zajęciach dodatkowych (np. sekcja pływacka), opracowanie konspektu i prowadzenie zajęć ze studentami lub uczniami szkoły podstawowej

Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	elementarne umiejętności pływania
Zalecana literatura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czabański B., Fiłon M., Zatoń K.,: Elementy teorii pływania. Wydawnictwo AWF Wrocław 2003 2. Karpiński R.,: Pływanie- podstawy techniki- nauczanie. Katowice 2005 3. Bartkowiak E.,: Pływanie sportowe. COS Warszawa 1999 4. Błasiak P., Chadaj M., Kurek K.,: Ratownictwo wodne. Warszawa 2001 5. Wizner W., Fiłon M.,: Pływanie.AWF Wrocław 1997 6. Dybińska E., : Optymalizacja informacji wizualnej jako czynnika usprawniającego uczenie się i nauczanie czynności pływackich dzieci 10 letnich Kraków 2004 rok