

# **AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KATOWICACH**

## **Katedra Sportów Indywidualnych**

### **Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego**

- 1. Nazwa przedmiotu:** Formy ruchowe w wodzie
- 2. Kierunek studiów:** Wychowanie Fizyczne
- 3. Rok studiów:** I rok, semestr II, studia stacjonarne
- 4. Rodzaj zajęć:** zajęcia praktyczne (seminaryjne) – godzin I semestr 6x2 godziny, 1x1 godzin – razem 13 godzin
  
- 5. Cele:**
  - Zapoznanie się z podstawowymi testami przydatnymi do oceny poziomu sprawności pływackiej.
  - Doskonalenie sportowych technik pływackich.
  - Organizacja procesu nauczania pływania.
  - Zastosowanie technik pływackich oraz gier i zabaw w lekcji pływania.
  - Umiejętność zorganizowania i przeprowadzenia zajęć pływania wykorzystaniem różnorodnych środków dydaktycznych.
- 6. Treść programowe**
  1. Omówienie programu zajęć i kryteriów zaliczeniowych. Wstępna diagnoza poziomu sprawności pływackiej – wykorzystanie testu wstępnej adaptacji do środowisk wodnego (zanurzenie głowy pod wodę, otwieranie oczu, wydech do wody, leżenie na piersiach i grzbiecie, poślizgi na piersiach i grzbiecie ew. przepłyniecie krótkiego odcina z wykorzystaniem przyboru).
  2. Zasady budowy lekcji w nauczaniu i doskonaleniu pływania na różnych etapach edukacji. Przydzielenie tematyki konspektów do samodzielnego opracowania. Doskonalenie kraula na grzbiecie.
  3. Organizacja procesu nauczania pływania i bezpieczeństwo podczas lekcji pływania na różnych etapach edukacji. Samodzielne prowadzenie lekcji wg przygotowanych konspektów. Doskonalenie kraula na piersiach.
  4. Wykorzystanie przyborów dydaktycznych w lekcji pływania na różnych etapach edukacji. Samodzielne prowadzenie lekcji wg przygotowanych konspektów. Doskonalenie żabki na piersiach.

5. Gry i zabawy ruchowe przydatne w procesie nauczania i doskonalenia pływania na różnych etapach edukacji (zabawy ożywiające, uspokajające, gry rekreacyjne, zabawy z przyborem i bez, zabawy wykorzystywane w nauczaniu elementów technik sportowych). Elementy aqua fitness w lekcji pływania. Samodzielne prowadzenie lekcji wg przygotowanych konspektów. Doskonalenie delfina.
6. Przygotowanie lekcji w I oraz II etapie nauczania pływania na różnych etapach edukacji. Samodzielne prowadzenie lekcji wg przygotowanych konspektów. Doskonalenie skoków startowych i nawrotów.
7. Zaliczenie 50m wybraną techniką sportową

#### **Warunki zaliczenia**

1. Aktywny udział w zajęciach,
2. Pozytywna cena z przygotowania konspektu lekcji w I oraz II etapie nauczania pływania.
3. Pozytywna ocena z przeprowadzenia lekcji wg przygotowanego konspektu.
4. Przepłynięcie 50m wybraną techniką sportową.

#### **Literatura podstawowa:**

1. Karpiński R. Pływanie: Podstawy techniki, nauczanie. AWF, Katowice, 2011.
2. Stachura A., Płatek Ł. Pływanie w szkole podstawowej. AWF, Katowice, 2012.
3. Stachura A., Kucia K. Ogólnopolski program nauczania pływania. PZP, Kraków, 2014.
4. Ostrowski A. Zabawy i rekreacja w wodzie. WSiP, Warszawa, 2003.

#### **Literatura uzupełniająca:**

1. Czabański B., Fiłon M. (red.). Elementy teorii pływania. AWF, Wrocław, 2003.
2. Dybińska E. Uczenie się i nauczanie pływania. Zagadnienia wybrane. AWF, Kraków, 2009.
3. Groffik D. Aqua Fitness. AWF Katowice, 2012.
4. Owczarek S. Korekcja wad postawy, pływanie i ćwiczenia w wodzie. WSiP, Warszawa, 1999.
5. Przepisy Pływania. 2017-2021, PZP, Warszawa. [www.polswim.pl](http://www.polswim.pl)